Кислый привкус во рту: лимон тут ни при чём стр. 16

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№5 (637) 2021

16+

В губе кольцо – страдают дёсны

www.aybolit.ru

Диван и пиво не сделают вас здоровее

Работают мастера

Во рту у младенца оказалось... стекло

В Тюмени 4-месячная Наташа экстренно поступила в отделение торакальной хирургии Тюменской областной больницы №1. Малышка с трудом дышала, ее состояние было тяжелым. По некоторым признакам в трахею девочки попало стекло. Бабушку насторожило дыхание внучки, и она настояла на вызове скорой. Во время компьютерной томографии в трахее ребенка врачи обнаружили инородное тело и запросили помощь медицины катастроф.

Врачи с таким редко сталкиваются. Стекло в качестве инородного тела само по себе уже необычно. А теперь представьте острые края 7-миллиметрового осколка в очень узких дыхательных путях младенца. Извлечь осколок эндоскопом, без разреза, безопасно не получалось — инструмент соскальзывал. Во время таких манипуляций стекло могло нанести еще большую травму. В итоге пришлось выполнить трахеотомию и извлечь злосчастный осколок через разрез в области шеи. Ювелирную операцию выполняла целая бригада специалистов. Позже анестезиологи-реаниматологи, хирурги, операционные медицинские сестры, участвовавшие в операции, признались, что не раз у них по спине бежал холодный пот — во время многочасовой операции сердцебиение и дыхание малышки несколько раз опасно замедлялись. Но благодаря профессионализму врачей осложнений удалось избежать.

Каким образом стекло оказалось во рту у Наташи, можно только предполагать. Скорее всего, по мнению врачей, ребенок пил молочную смесь из надколотой бутылочки.

КАШУ В ГОЛОВЕ НАДО ИНОГДА ПЕРЕМЕШИВАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОДГОРАЛА.



На каждый день

● **При остром бронхите.** Измельчите головку чеснока. Пропустите через мясорубку 2 лимона с кожурой, но без семян. Смешайте все с 1,5 стакана сахара и добавьте 0,5 л пива. Держите смесь на кипящей водяной бане, накрыв крышкой, 30 минут. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● **Картофель снимает жар.** На крупной терке натрите 2 сырые картофелины, добавьте 1 ст. ложку уксуса. Перемешайте, заверните в ткань и приложите ко лбу. Когда компресс нагреется, поменяйте на свежий.

● **Поджелудочная беспокоит?** Смешайте 1 чайн. ложку измельченного корня одуванчика и 3 чайн. ложки мяты перечной. Залейте стаканом кипятка и варите на маленьком огне 5-7 минут. Настаивайте под крышкой полчаса, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день в течение 5 недель. Сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс лечения.

Новости

Мелатонин... для гипертоников

Препараты мелатонина врачи назначают при нарушении сна. Недавно ученые предложили лечить ими гипертоническую болезнь. В исследовании участвовали мужчины с повышенным артериальным давлением. Ежедневно за час до сна им давали мелатонин в таблетках. Через 3 недели показатель верхнего кровяного давления снизился на 6 мм рт. ст., а нижнего — на 4 мм. Возможно, скоро всем гипертоникам будут назначать этот препарат.

Пирсинг губ — травма для дёсен

Стоматологи предупредили, что пирсинг губ опасен для десен и может привести к потере зубов. Причина — атрофические и воспалительные явления в деснах. Причем чем дольше носит в губе человек металлическое кольцо или стержень, тем больше страдают десны. Металлические украшения постоянно действуют как на десну, так и на шейку зуба, заставляя десну опускаться все ниже, а зуб расшатываться. Если металлические украшения извлекать на ночь и постоянно следить за гигиеной полости рта, риск снижается.

■ ПРИ ЧАСТЫХ АНГИНАХ СМЕШАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ СУХИХ ЛИСТЬЕВ БЕРЕЗЫ, ЭВКАЛИПТА И ШАЛФЕЯ. ЗАВАРИТЕ СТАКАНОМ КРУТОГО КИПЯТКА И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО КАЖДЫЙ ЧАС.

■ В XIX ВЕКЕ КЕТЧУП ПРОДАВАЛИ В ВИДЕ ТОМАТНЫХ ТАБЛЕТОК, ИХ ИСПОЛЬЗОВАЛИ КАК СЛАБИТЕЛЬНОЕ. ТОГДА СЧИТАЛОСЬ, ЧТО ПОМИДОРЫ ПОМОГАЮТ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.

Уроки жизни  *Советы психолога*



Будь счастливым

УЛЫБАЙТЕСЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ НЕКОМУ. УЛЫБКА — КНОПКА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ. И ЕЩЕ ОНА СНИМАЕТ МЫШЕЧНЫЕ СПАЗМЫ.

■ **Не завидуйте и не сравнивайте себя с другими.** Довольствуйтесь тем, что у вас уже есть. Цените и получайте от этого удовольствие. Не переставайте стремиться к большему. Чужие победы и блага должны мотивировать и вдохновлять, а не вызывать злость и раздражение. Стремление ни в чем не отставать от других — один из главных врагов счастья.

■ **Не останавливайтесь, всегда ставьте перед собой новые цели.** В том числе и глобальные, например построить дом или посетить экзотическую страну. Ну и повседневные, например сдать отчет и начать ходить в спортзал. Стать врачом, вырастить ребенка или сварить суп — это все цели.

■ **Ни о чем не жалейте.** Если что-то уже произошло — то этого не изменить. Думать о прошлом бесполезно. Лучше сконцентрироваться на том, что можно сделать и в настоящем, и в будущем.

■ **Сами принимайте решения и несите за них ответственность.** Никто, кроме вас, не знает, что лучше. Советы иногда стоит послушать, но примеряйте свою жизнь только на себя.

■ **Научитесь отдыхать.** Не жертвуйте отдыхом ради работы или денег. Первой всегда будет много, вторых — мало. Регулярно ходите в отпуск, но он должен быть насыщенным. Не забывайте и про ежедневный отдых.

■ **Учитесь прощать и забывать обиды.** Держать негативные эмоции в себе — то же самое, что выпить яд, но думать, что отравит он кого-то другого.

■ **Занимайтесь спортом, делайте гимнастику или хотя бы просто много гуляйте.** Во время физической нагрузки мозг поглощает больше кислорода, а в организме образуются гормоны радости — допамин и серотонин. Они повышают настроение минимум на 4 часа.

■ **Следите за здоровьем.** Любая болезнь — это плохое самочувствие, упадок сил. Гораздо проще ее предупредить, чем тратить силы, время и средства на лечение.

■ **Правильно питайтесь.** Откажитесь от вредных продуктов, например, полуфабрикатов. Но при этом получайте удовольствие от еды. Еще ни одна диета не сделала человека счастливым, а вот вкусный ужин запросто может улучшить настроение.

■ **Любите себя, уважайте, цените.** Но здорового эгоизма и правильной критики должно быть поровну.

■ **Улыбайтесь,** даже если некому. Улыбка снимает мышечные спазмы.

О. П. Беляева, психолог

УМЕНИЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ ВМЕСТЕ С ПОНИМАНИЕМ, ЧТО ЕСТЬ МАМА, ОНА ЛЮБИТ МЕНЯ И У НЕЕ ВСЕГДА ДОСТАТОЧНО МОЛОКА ДЛЯ МЕНЯ.



Теперь компрессами из лука лечу коленки у сыночка

Когда я была маленькой, все лето проводила в деревне у бабушки и часто помогала ей на огороде. Как-то поливали мы с ней рассаду, я бегала с ведром воды туда-сюда. Нечаянно споткнулась о камень, упала и так стукнулась коленкой, что искры из глаз посыпались. Бабушка помогла мне дойти до крыльца, усадила, а сама пошла в огород и нарвала пучок луковых перьев. Мелко их порезала, истолкла деревянным пестиком в кашицу, обмазала больное колено, крепко перебинтовала и уложила меня в постель. Боль постепенно утихла, и я даже заснула. С луковым лекарством проспала около трех часов, а когда проснулась, колено уже не болело. Бабушка сняла повязку, а опухоль уже спала, и осталась только ссадина. Спустя время луковое лечение не раз помогало при ушибах и моему сыночку.

И. Н. Павлюченко, Татарстан

Авторитеты дают советы

С жалобой на кашель пациенты редко обращаются к врачу. Предпочитают лечиться самостоятельно. Стоит ли это делать, если кашель хронический? Об этом поговорим с пульмонологом, врачом высшей категории Владимиром Сергеевичем Ромашкиным.

Кашель не проходит...

— Если кашель не проходит, значит, нездоровы легкие?

— Самая частая причина кашля — заболевание бронхолегочной системы. Но он может быть связан и с патологией сердечно-сосудистой системы, синуситом, гайморитом, увеличением щитовидной железы, онкологией и даже приемом лекарственных препаратов. На последний фактор хотелось бы обратить внимание. Препараты от давления часто провоцируют кашель и даже астматические приступы! Причем человек не догадывается, откуда взялись приступы. Такая ситуация складывается, если бесконтрольно принимать лекарства от аллергии и для разжижения мокроты. Поэтому, если вас мучает беспричинный кашель, почитайте инструкцию к принимаемым препаратам и обязательно обратитесь к врачу, чтобы он назначил другой.

Чтобы исключить или подтвердить бронхолегочные заболевания, проводится рентген органов грудной клетки (лучше компьютерная томография) и исследование функции внешнего дыхания. При необходимости проводится бронхофиброскопия. Лор-врач в такой ситуации может назначить исследование крови на такие возбудители, как легочные микоплазмы, хламидии, коклюш, паракоклюш. Могут проводиться УЗИ щитовидной железы, сердца, ЭКГ. Если кашель является единственной жалобой больного, врач может рекомендовать сделать ЭГДС, рентген желудка. При заболеваниях пищевода и желудка раздражение слизистой дыхательных путей вызвано попаданием в них содержимого желудка.

— Что такое остаточный кашель? Сколько он может продолжаться?

— После респираторной вирусной инфекции кашель может сохраняться около двух недель. Это и есть остаточный кашель. Но он постепенно должен уменьшаться. В этот период старайтесь увлажнять и смягчать горло. Можно делать компрессы из козьего жира, скипидара, медово-горчичной смеси. Благодаря раздражению кожи происходит расширение кровеносных сосудов. В итоге легкие получают больше кислорода. Если вы кашляете дольше и на этом фоне периодически ощущаете нехватку воздуха, возникает ощущение незавершенного вдоха или выдоха, появляется боль в грудной клетке, отходит мокрота — нужно немедленно бежать к врачу. Чаще всего причиной затянувшегося кашля после ОРВИ является вторичный бронхообструктивный синдром.

Дело в том, что после инфекции бронхи находятся в постоянной готовности отреагировать спазмом и отеком на малейший раздражитель. Да, обструкция (спазм бронхов) может пройти и без лечения. Но не исключено, что в дальнейшем она станет мостиком к развитию вторичного бронхита или бронхиальной астмы. Особенно когда речь идет о детях. Существует много препаратов, которые назначают в этом случае, но подобрать и выписать их должен врач.

КОРЕНЬ АЛТЕЯ ОБЛАДАЕТ ТРОЙНЫМ ДЕЙСТВИЕМ: УМЕНЬШАЕТ ПРИСТУПЫ КАШЛЯ, ХОРОШО СНИМАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ В БРОНХАХ И ЛЕГКИХ И ОБЛЕГЧАЕТ ОТХОЖДЕНИЕ МОКРОТЫ.

— Некоторые люди курят много лет, периодически кашляют, но к врачу не идут. Что можете сказать по этому поводу?

— У любого человека есть защитная реакция. Например, если в дыхательные пути попадает инородное вещество, начинается кашель. При курении в легкие попадают смолы, никотин, частички пыли. И чем больше человек курит, тем больше вредных веществ попадает внутрь. Организм не может удалить все токсины, поэтому кашель становится постоянным. Но все не так безобидно. В результате курения в бронхах постоянно идет воспалительный процесс. Слизистая бронхов отекает, выделяется жидкость, появляются ранки. Это и есть бронхит курильщика, или хроническая обструктивная болезнь легких. Да, у человека иммунитет сильный, ранки затягиваются, но на их месте появляется рубцовая ткань. Так с годами (если человек курит примерно 10 лет) поверхность легких изменяется, легочная ткань становится жесткой, теряет эластичность, стенки деформируются. Начинает беспокоить одышка, ведь через жесткие потрескавшиеся легкие кислород не может поступать в достаточном количестве, мучают кашель, густая мокрота. И самое печальное — оздоровить легкие, сделать их эластичными невозможно.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК КУРИТ БОЛЬШЕ 10 ЛЕТ, ЕГО ЛЕГКИЕ СТАНОВЯТСЯ ЖЕСТКИМИ, ДЕФОРМИРУЮТСЯ. КИСЛОРОДА В НИХ НЕДОСТАТОЧНО, ОТСЮДА — ОДЫШКА, КАШЕЛЬ, ГУСТАЯ МОКРОТА.

— Что же делать, если поставлен диагноз хроническая обструктивная болезнь легких?

— Есть хорошие препараты, которые могут уменьшить одышку, улучшить отхождение мокроты и главное — прекратить прогрессирование заболевания. Но в первую очередь нужно бросить курить. Важно при таком диагнозе следить за весом. Лишние килограммы — это дополнительная нагрузка на легкие. И обязательно нужно доводить курс лечения до конца, не прерывать процедуры, даже если полегчало. Только так можно купировать хроническое воспаление в бронхах.

ПРЕПАРАТЫ ОТ ДАВЛЕНИЯ ЧАСТО ПРОВОЦИРУЮТ КАШЕЛЬ И ДАЖЕ АСТМАТИЧЕСКИЕ ПРИСТУПЫ! ПРИЧЕМ ЧЕЛОВЕК НЕ ДОГАДЫВАЕТСЯ, ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ ПРИСТУПЫ.

— Есть процедуры, с помощью которых чистят кровь, сосуды, печень, кишечник. А можно легкие почистить?

— Для очищения легких нужно выпивать в день не менее полутора литров воды комнатной температуры или чуть теплее. Полезно с утра делать дыхательные упражнения. Хорошо действуют на бронхи клюквенный морс и отвар с брусничным листом — эти напитки выводят токсины из альвеол. Можно периодически заменять ими чай или кофе. Помощником может стать корень алтея. Он обладает тройным действием: уменьшает приступы кашля, хорошо снимает воспаление в бронхах и легких и облегчает отхождение мокроты. Можно купить в аптеке измельченный корень алтея и сделать настой по инструкции. А можно приобрести готовый сироп. Пить его нужно не менее двух недель. Противопоказаний немного, но лучше проконсультироваться с врачом по поводу приема.

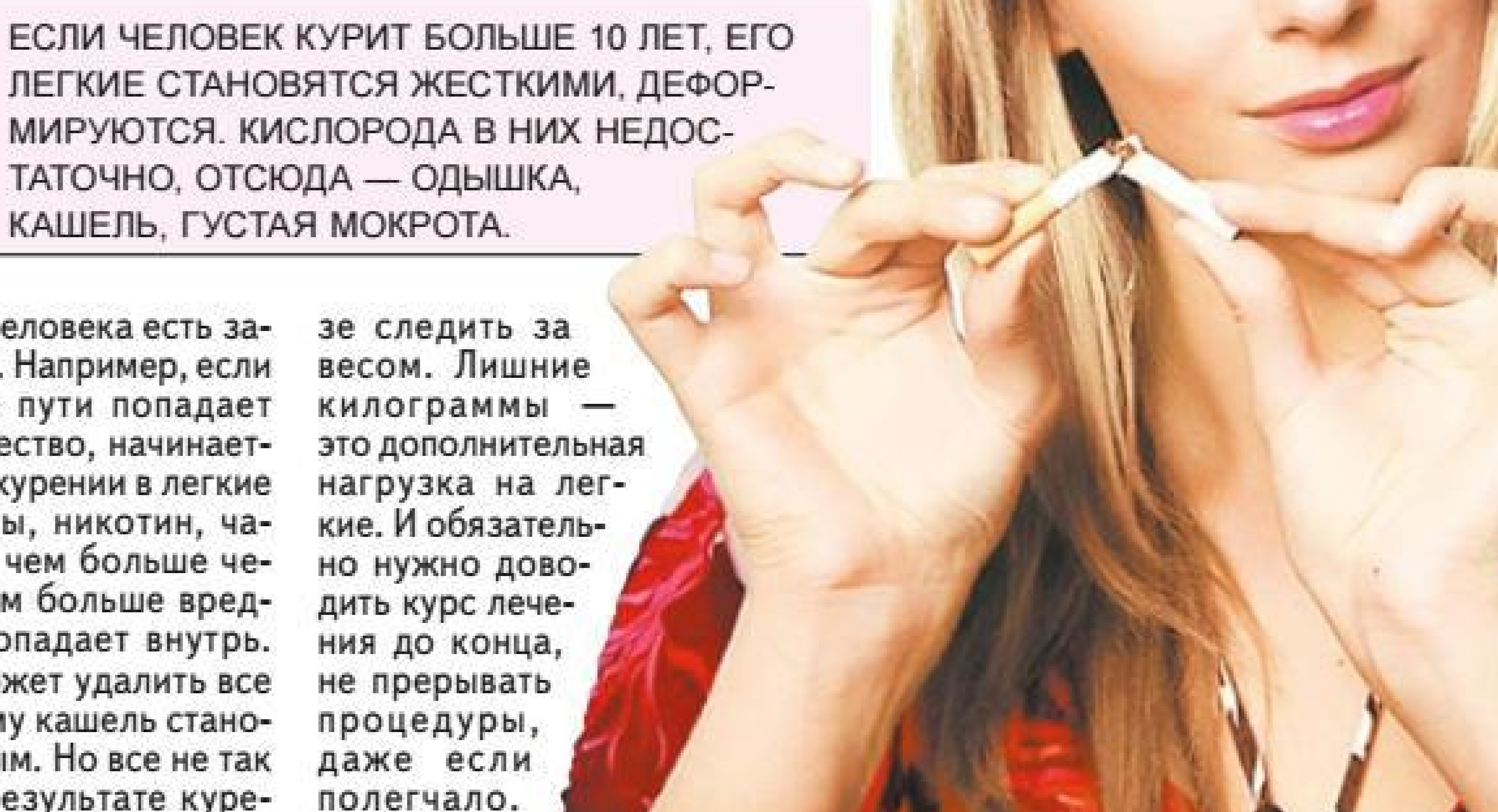
— Детям часто назначают лечение небулайзером. А подходит такой вариант взрослым?

— Небулайзер — это хороший метод лечения и профилактики болезней бронхов и легких. Принцип работы такой: прибор преобразует лекарство в аэрозоль. Вы вдыхаете его через маску, лекарство таким образом проникает в бронхи и легкие гораздо лучше, чем когда принимаете его в форме таблеток или делаете паровую ингаляцию с горячей водой. Даже обычный физраствор, распыленный через небулайзер, вытягивает из легких токсины, смолы, слизь, увлажняет поврежденные ткани, ускоряет заживление слизистой оболочки. Достаточно подышать 5 минут один раз в день, и желательно утром. Курс терапии — 10-14 дней. Полезна такая процедура всем, особенно курильщикам, спортсменам, аллергикам и при остаточном кашле. Кстати, эффект от небулайзера тем заметнее, чем сильнее забиты легкие.

P.S. Нельзя использовать небулайзер при высокой температуре и когда в легких активная инфекция, тогда бронхит может усугубиться.

— Что влияет на здоровье легких?

— Негативно влияют прежде всего антибиотики. Если у вас бронхит бактериального характера, они необходимы. Но если диагностирована ОРВИ и симптоматическое лечение дает хороший результат, необходимости в антибиотиках нет. Они делают бронхи более восприимчивыми к простудам. Легкие страдают также от обезжиренной диеты и вегетарианства. Легкие — прямые потребители жиров. Они необходимы легочной ткани для нормальной работы и регенерации. В старину об этом знали. Помните средство, которое бабушки давали нам при кашле? Молоко, обязательно кусочек сливочного масла и мед. Этот напиток стимулирует легкие к выздоровлению, питает их. Поэтому даже если ничего не беспокоит, можно 2-3 раза в неделю пить этот коктейль для поддержания здоровья легочной ткани. А вообще в день как минимум надо съедать хотя бы 20 г сливочного масла или сала. Полезны жирная рыба, печень трески. Еще полезно кататься на велосипеде, роликах, коньках, плавать. Ребенок привыкает дышать полной грудью. Это важно для здоровья бронхов и легких.



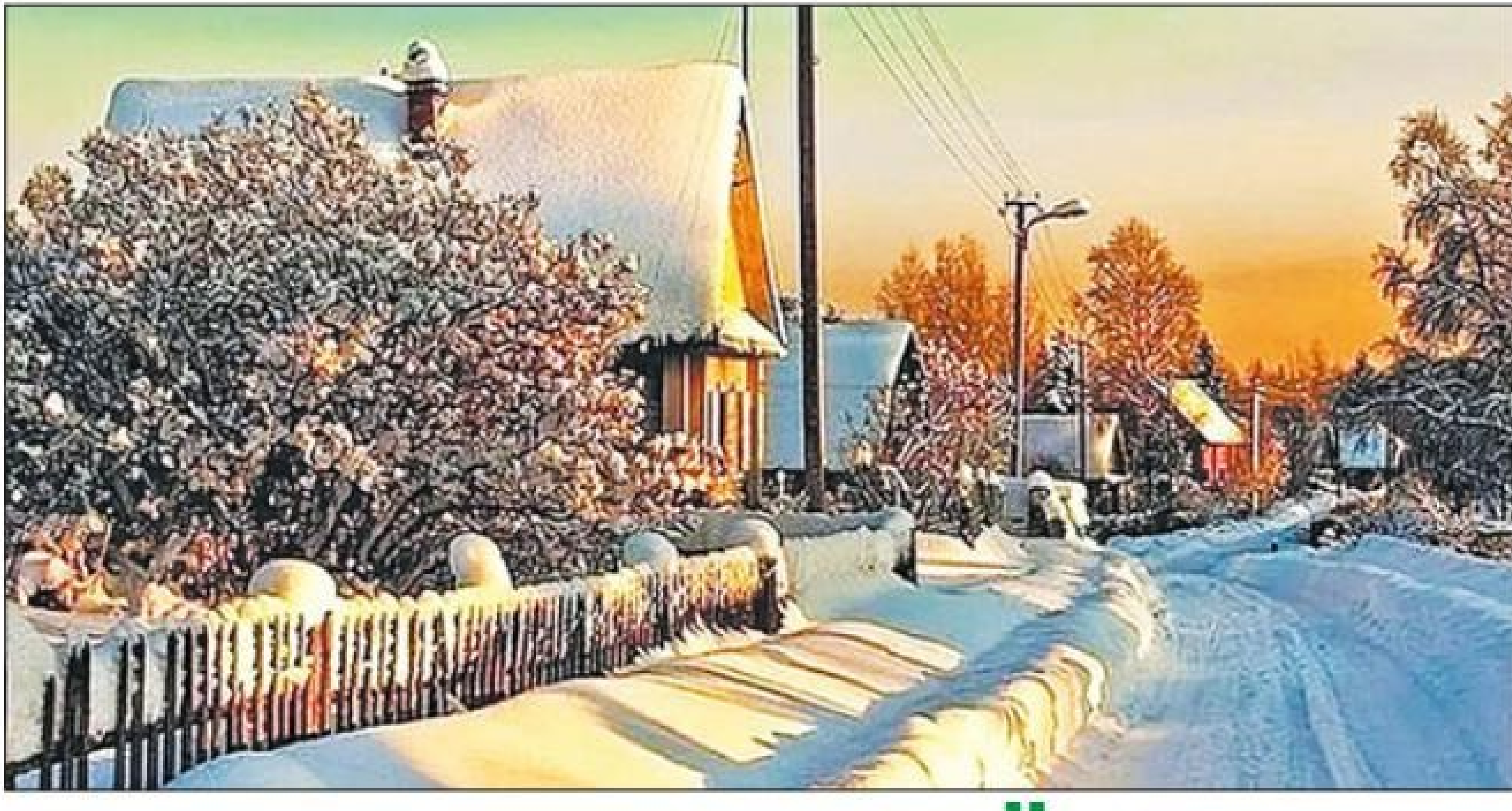
На приёме у терапевта

Как снизить давление после инсульта?

По утрам у мамы давление поднимается до 200 мм рт. ст. Это при том, что 2,5 года назад у нее был геморрагический инсульт (левая сторона). Никогда давления особо не чувствует, хотя оно часто поднимается даже до 280 мм рт. ст. Ну разве что маму морозит и пульсирует в висках. Пролечилась вовремя и практически без последствий. Сейчас мама немного тянет ногу и нет особой силы в руке. Все делает сама и полностью обслуживает себя. Давление нормализовалось (было и 120/80, и 140/80 мм рт. ст.). Почему же оно стало опять подниматься? Причем постоянно в 5 утра (200/100 мм рт. ст.), когда мама еще в кровати. Днем давление более-менее в норме. «Энап» перестал помогать, и по совету врача мама стала принимать «Клофелин» под язык. Но я слышала, что его нельзя пить, иначе другие препараты уже не помогут.

Аида, Дагестан

Вашей маме необходимо пообщаться с кардиологом и получать полноценное лечение. В ее случае многое зависит от пульса. Если он не редкий, значит, надо принимать бета-блокаторы («Конкор», «Небилет»). И еще, вероятно, пришло время сменить «Энап» на другое лекарство от давления. Необходимо следить за артериальным давлением и не допускать его повышения больше 160/90 мм рт. ст. «Клофелин» как препарат скорой помощи очень неплох, но постоянно его принимать нежелательно. Кстати, после геморрагического инсульта церебральные проявления могут затянуться на многие месяцы, пока не исчезнет кровь, вылившаяся в головной мозг.



Ночью давление поднимается до 180 единиц...

Мне 61 год. Я гипертоник со стажем. Перепробовал разные препараты, но все равно ночью давление доходит до 170-180 единиц...

Н. Я. Лунев, Свердловская обл.

Разобраться в вашей проблеме поможет суточный мониторинг — исследование уровня давления на протяжении суток. На теле пациента размещается автоматический тонометр. Через определенные промежутки времени он фиксирует показания, которые потом проанализирует врач. Это поможет ему правильно подобрать лекарство. Скорее всего, вам понадобится средство длительного (пролонгированного) действия: оно будет работать 24 часа. Возможно, придется комбинировать два или три препарата. Я не помню случая, чтобы врач не смог найти для пациента грамотную тактику лечения. Другое дело, что подбор препаратов может занять несколько дней или даже недель. Бывает, такие пациенты нуждаются в дополнительном обследовании. Ведь если повышенное давление возникает из-за болезней сердца, почек, эндокринных органов, то его не удастся нормализовать, не принимая во внимание основной недуг.

М. А. Нугиева, терапевт, врач II категории

ВОСПАЛЕНИЕ СУСТАВОВ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ, СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ЛИМФОМЫ.

Голова идёт кругом...

Сам себе доктор

С УТРА КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? ТАК БЫВАЕТ, ЕСЛИ ПОВЫШАЕТСЯ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

* Смешайте в равных частях корень горечавки, траву шалфея и мяты. В 1 чайн. ложку смеси добавьте щепотку корицы. Залейте все стаканом кипящей воды и дайте настояться 2 часа. Выпейте.

* Принимайте 3 раза в день по 25-50 капель аптечной настойки цветков календулы. Или приготовьте настой из расчета 2 ст. ложки цветков на стакан кипятка. Дайте настояться и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

* Бутылку заполните на 3/4 трех- или пятизвездочным коньяком. Насыпьте в него мелкой соли столько, чтобы содержимое достигло пробки. После этого взбалтывайте смесь в течение нескольких минут. Подождите еще 30 минут, чтобы нерастворенная соль осела, и можете использовать как лекарство, больше не взбалтывая. Растирайте неразведенной настойкой виски и затылок каждый день перед сном в течение 10 минут.

* Очистите 300 г чеснока и положите его в поллитровую бутылку. Залейте до самого верха спиртом и настаивайте 2 недели. Каждый день принимайте по 20 капель, растворив в 1/3 стакана молока.

* Летний рецепт. Отожмите сок из свежих листьев мелиссы и принимайте по 40-60 капель 5-6 раз в день, смешивая с 1 чайн. ложкой меда с молоком. Также можно приготовить настой мелиссы: залейте 1 ст. ложку свежего или сухого измельченного листа растения стаканом кипятка. Пейте его в течение дня вместо чая, используя как заварку.

Лимфоузел стал больше...

ЧТО ЭТО? ОСЛОЖНЕНИЕ ПОСЛЕ ОРЗ ИЛИ БОЛЕЕ ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ — ЛИМФОМА?

Одним из основных симптомов лимфомы является увеличение лимфатических узлов. Но врачи часто принимают это за последствие инфекционных заболеваний, например острого респираторного заболевания.

Действительно, лимфатические узлы часто набухают при вирусных и бактериальных инфекциях. Они могут несколько недель доставлять дискомфорт и болеть. Если это связано с респираторным заболеванием, отек и боль постепенно проходят без всяких последствий. Настораживать должно увеличение лимфоузлов, продолжающееся более двух недель. Особенно, если увеличиваются лимфоузлы по всему телу или один, но он быстро растет.

Лимфома может долгое время протекать бессимптомно в том числе потому, что некоторые лимфоузлы находятся глубоко. И к тому времени, как отек начнет давить на окружающие ткани, рак может распространиться по организму.

Симптомы, характерные для многих видов рака: похудение, постоянная усталость, повышение температуры, ночная потливость.

Но есть и специфические симптомы, связанные с лимфомой. Многие больные жалуются на странный зуд. У некоторых он возникает после приема алкоголя. Могут возникать непроходящий кашель, одышка. Стоит пройти обследование, если в последнее время вы заметили, что простуда к вам буквально липнет и вы болели больше шести раз за последний год.

И. М. Цветкова, онколог, врач высшей категории

ПОВЫШЕНО ДАВЛЕНИЕ? ИСТОЛКИТЕ В МУКУ ПШЕНО И ПРИНИМАЙТЕ УТРОМ НАТОЩАК ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

Друзья всех гипертоников — ягоды боярышника и клюква

Мое давление хорошо снижает отвар плодов боярышника. Заливаю горсть плодов 0,5 л воды, довожу до кипения и кипячу 10 минут. Затем снимаю с плиты и настаиваю 2-3 часа. Пью по 3-4 глотка до еды. Еще пью целебный чай. Смешиваю в равном количестве ромашку, зверобой, бессмертник, землянику и березовые почки. Заливаю 1 ст. ложку сбора 500 мл горячей воды и настаиваю 20 минут. Делю на 3 части и принимаю 3 раза в сутки за 20 минут до еды. Чай, заваренный из плодов шиповника, тоже прекрасное средство от повышенного давления. За месяц оно приходит в норму и становится стабильнее. Друг всех гипертоников — клюква. Можно есть ягоды, протертые с сахаром, или пить морс. Также полезна при гипертонии черная смородина. Я регулярно пользуюсь народными средствами и практически не страдаю от повышенного давления.

Н. Ф. Марченков, Пензенская обл.

С какой едой не дружат лекарства

Еда может помочь быстрее вылечиться, а может замедлить выздоровление и даже ухудшить самочувствие, если одновременно принимать некоторые лекарства.

Почему так происходит?

Вещества, входящие в состав определенных продуктов, в силу своих биохимических особенностей могут препятствовать своевременному выводу лекарства из организма и увеличивать его дозу в крови. А иногда, наоборот, действие препарата ослабляется, блокируется. Пациент думает, что таблетки не помогают, а на самом деле виновато неправильное их сочетание с едой.

Ибупрофен и газировка

Ибупрофен часто назначается как обезболивающий препарат. Он входит в группу нестероидных противовоспалительных средств. Другие названия этого лекарства: «Нурофен», «Фаспик», «Адвил», «Бурана» и другие. К нестероидным противовоспалительным средствам относятся также диклофенак, «Вольтарен». Их часто принимают без назначения врача и покупают без рецепта. А пожилые люди, у которых болят суставы, вынуждены их пить чуть ли не постоянно. Так вот, ибупрофен и другие нестероидные противовоспалительные препараты несовместимы со сладкими газированными напитками. Углекислый газ и кислота, которые содержатся в газировке, усиливают всасываемость и увеличивают концентрацию препарата в крови. В этом случае невозможно контролировать дозу. А это вредит почкам: повреждается их способность к фильтрации. В худшем случае возникает почечная недостаточность.

Клотримазол и молоко

Противогрибковые препараты — клотримазол, кетоконазол и другие — используют при молочнице. Но как раз с молоком-то они и не сочетаются. Молоко понижает всасываемость лекарств, а значит, снижается эффективность лечения. Нужно ограничить в рационе и творог.

Амиодарон, статины и грейпфрут

Антиаритмический препарат амиодарон хорошо изучен. Он применяется в медицине уже много десятков лет и подходит многим больным. Торговых названий у него очень много: «Кордарон», «Седакорон», «Ритморест»... Но параллельно с приемом этого лекарства нельзя есть грейпфруты и помело. В этих цитрусовых содержится вещество, которое замедляет вывод амиодарона из организма. Лекарство накапливается и начинает действовать агрессивно, подавляя не только ненужные электрические импульсы в сердечной мышце, но и угнетая нормальный сердечный ритм. Это приводит к брадикардии, а в крайних случаях может возникнуть и остановка сердца.

Не стоит есть грейпфруты и людям, принимающим препараты для снижения холестерина — статины. Происходит то же самое, что и с амиодароном: лекарство хуже выводится, растет его концентрация в крови, может резко упасть давление или начаться тахикардия.

Таблетки от гипертонии и соль

Препаратов для снижения давления много. Это диуретики, усиливающие выведение из организма жидкости, бета-адреноблокаторы, антагонисты кальция... Механизм действия у всех разный, хотя в общем они направлены на снижение артериального давления. В зависимости от состояния пациента доктор подбирает тот препарат (или сочетание препаратов), который будет наиболее эффективным. Но поможет лечение, только если больной соблюдает антисолевую диету.

Каптоприл и бананы

Еще одна группа гипотензивных лекарств — ингибиторы АПФ. Действующие вещества — эналаприл, каптоприл, лизиноприл и другие. Они задерживают в организме калий, который нужен для нормальной работы сердца и сосудов. Принимая лекарства из этой группы постоянно, не переборщите с продуктами, в которых много калия. Это курага, абрикосы, бананы, апельсины, фасоль, шпинат. Перебор калия чреват нарушениями сердечного ритма.

Ю. В. Коржикова, терапевт, врач II категории

Кстати

* На время лечения нужно стать трезвенником. При приеме парацетамола даже бокал красного вина может оказаться губительным.

* Нельзя запивать таблетки чаем, кофе. Лучший вариант — запить таблетку стаканом обычной чистой (негазированной!) воды.

* И еще важно строго соблюдать режим приема: сказано в инструкции принимать за час до еды — надо выдерживать этот промежуток.

Как укрепить слабые дёсны

Поможет кофе

Раскалите сковороду, хорошо поджарьте кофейные зерна (чем сильнее прожарится кофе, тем лучше) и измельчите их в кофемолке. Смешайте одну часть кофе с двумя частями сахарной пудры. Массирующими движениями втирайте смесь в десны. Это можно делать мягкой зубной щеткой. После массажа прополощите рот раствором: размешайте 1 ст. ложку настойки календулы в 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Кофейный массаж и полоскания делайте дважды в день. Так всего за пару недель можно избавиться от воспаления и кровоточивости десен.

Делаем целебную настойку

Смешайте по 2 ст. ложки измельченных листьев ежевики и зверобоя. Залейте 100 мл спирта, плотно закройте банку крышкой и поставьте настаиваться на 5 дней при комнатной температуре в темное место. После еды обязательно прополощите рот теплой кипяченой водой. Затем смочите в настойке небольшой кусочек марли или ватный тампон и протрите десны. Делайте так 3 раза в неделю. Курс лечения — 2 недели.



Бабушкин рецепт

Шишки на ногах

* Перемните руками до кашицеобразного состояния щавель. Кашицу приложите к шишкам и закрепите повязкой. Курс лечения — 1 месяц.

* Натрите на крупной терке синий лук. Равномерно распределите его на марле, приложите к каждой косточке и закрепите пластырем. Обмотайте ноги целлофаном, чтобы не запачкать постель, и спите так до утра. Утром ноги вымойте и смажьте шишки 10%-ным раствором йода. Делайте такие компрессы месяц.

* Хорошее народное средство от косточек на ногах — мыло. Натрите его на мелкой терке, нанесите на кожу и хорошенько помассируйте. После смойте и нарисуйте йодную сеточку. Курс лечения — месяц.

Бабушка Таня, Уфа

Развеем сомнения ***Прикинь на себя***



О варикозе

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН И ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВЕНОЗНЫХ ПРОБЛЕМ? САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О ВАРИКОЗЕ.

1 **Поза нога на ногу — причина варикозного расширения вен.** Это не так. Скрещивание ног не вызывает варикозной болезни. Так же, как и тесная обувь или узкие брюки. Хотя может усугубить варикозное расширение вен, если проблема уже есть. Причина варикоза — дефект венозных клапанов или ослабленные стенки венозных сосудов.

2 **Беременность — причина варикозного расширения вен.** Беременность может усугубить варикоз, но не вызвать его. Варикозное расширение вен, которое становится заметным во время беременности, обычно исчезает после родов.

3 **Если у кого-то в семье имеется варикоз, вы следующий.** Ваши родители или бабушки страдали от варикоза? Это не означает, что и вы будете иметь такой же диагноз. По данным последних исследований, варикозное расширение вен есть только у половины людей, чьи родители страдали варикозной болезнью. И хоть наследственный фактор, действительно, имеет место, современные методы профилактики варикоза позволяют избежать такого наследства.

4 **Массаж может вылечить варикозное расширение вен.** Массаж уменьшит отек и дискомфорт, но не избавит от варикоза. Однако сочетание массажа со специальными средствами — венотониками и капилляропротекторами — может улучшить состояние при отеках и тяжести в ногах, мышечных судорогах, пульсации, усталости и болях.

5 **Начинать лечение варикоза имеет смысл только после рождения детей.** На самом деле ждать не надо. Нужно лечиться еще до беременности.

6 **Можно отсрочить развитие варикоза.** Это так. Поддерживайте здоровый вес. Избыточные килограммы серьезно увеличивают риск варикозного расширения вен. Носите компрессионные чулки, если приходится работать стоя. Или делайте перерывы, чтобы присесть. Поднимайте ноги при первой возможности.

Старайтесь не сидеть подолгу. Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение и здоровье вен. Регулярно пользуйтесь венотониками. Они помогут снять застойные явления в венозном русле, уменьшат отеки и болевые проявления, укрепят сосудистую стенку.

А. Т. Кикосян, флеболог, врач II категории

ПРИ ВАРИКОЗЕ ОДИН МУСКАТНЫЙ ОРЕХ РАЗОТРИТЕ В СТУПКЕ В ПОРОШОК. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ, ЗАПИВАЯ СТАКАНОМ ВОДЫ, УТРОМ НАТОЩАК ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ. ЛЕЧИТЕСЬ, ПОКА БОЛИ НЕ ИСЧЕЗНУТ.



На приёме у психолога

Беспорядок в голове...

На работе не могу сосредоточиться, хотя каждый раз планирую сделать по максимуму. А в середине дня и вовсе нет сил взяться за что-то серьезное. Что помогает повысить внимательность?

Ирина, Орел

Все дела пишите в столбик

Часто у таких людей не только в мыслях, но и дома беспорядок, все лежит не на своих местах. И не потому, что человек неопрятный. Эта проблема возникает от неумения сосредотачиваться на чем-то главном, расставлять приоритеты и выполнять работу последовательно. Поэтому учиться организовывать свое время надо не только на работе, но и дома. Главный совет — каждый день записывайте в столбик дела, которые вам нужно выполнить. Начинайте с самого трудного, далее двигайтесь к более легким делам. Не переполняйте список многочисленными заданиями, оценивайте себя реально. Тогда и выполнить их будет проще. Дома пишите домашний список, на работе — офисный.

Из одной руки в другую

Помогает сконцентрироваться и такое упражнение. Его лучше проделывать в начале рабочего дня. Закройте глаза и представьте, что вы держите в руках яблоко. Причем постарайтесь максимально визуализировать: почувствуйте его аромат, яркую, упругую кожуру. И начинайте мысленно бросать его из одной руки в другую. Потом аккуратно положите на голову в область макушки, опустите руки, расслабьтесь и около минуты концентрируйте внимание на фрукте. Мысленно удерживайте яблоко, чтобы не упало. После этого откройте глаза. Вы почувствуете себя более сосредоточенной на деле. Это упражнение повышает внимательность. Ученые выяснили, что центр внимания головного мозга находится именно в области чуть выше макушки. Поэтому, концентрируя внимание на яблоке (можно представлять любой фрукт), вы повышаете умение концентрироваться на задачах, которые стоят перед вами.

Сложим пальцы в замок

В дополнение можете использовать технику больших пальцев. Этот метод напрямую связан с медитацией. Соедините ладони, сложив в замок все пальцы, кроме больших. Начинайте вращать большими пальцами вокруг друг друга. Важно делать это только в одном направлении. И обязательно следите, чтобы большие пальцы не соприкасались во время движения. Закройте глаза, расслабьтесь, дышите спокойно и концентрируйте внимание на этом вращении примерно 2-3 минуты. Должно появиться приятное тепло между пальцами — эта энергия вскоре наполнит все тело. После этого вы почувствуете себя отдохнувшей и сможете сосредоточиться на любом деле.

А. Л. Князева, психолог

Авторитеты дают советы

Вирус и диабет

ПОЧЕМУ ЛЮДЯМ С ДИАБЕТОМ КОРОНАВИРУС МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЗДОРОВЫМ? И КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

Иммунитет не так хорош...

У диабетиков он работает не так, как у здоровых людей. Это снижает сопротивляемость инфекциям. Коронавирус отлично себя чувствует, если кровь «сладкая». Диабет вызывает фоновый воспалительный процесс в организме. Это замедляет восстановление после любой болезни, а ослабленный иммунитет не защищает от развития осложнений. О каких осложнениях идет речь?

*** Диабетический кетоацидоз.** Во время стресса и любой болезни уровень сахара в крови может повышаться. Диабетический кетоацидоз возникает, когда у человека с сахарным диабетом не хватает инсулина, способного компенсировать это повышение. Для получения энергии организм начинает расщеплять жиры, что приводит к накоплению кетонов в крови, и это может быстро вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Диабетический кетоацидоз требует неотложной медицинской помощи — звоните в скорую сразу же.

*** Пневмония.** Легкие, ослабленные борьбой с вирусом, особенно уязвимы перед бактериальной инфекцией. Это приводит к воспалению легких. У людей с диабетом выше риски развития пневмонии и ниже сопротивляемость организма.

*** Обезвоживание.** Высокая температура приводит к сильному обезвоживанию организма. Это особенно опасно для людей с сахарным диабетом. Чтобы компенсировать это состояние, может потребоваться внутривенное введение жидкости.

Высокий уровень сахара в крови. Инфекция, попавшая в организм, это стресс для него. В ответ на такую ситуацию организм увеличивает выработку глюкозы. Это приводит к более высоким уровням сахара, чем обычно, и нарушает привычную схему введения инсулина. Так что людям, страдающим сахарным диабетом, может потребоваться дополнительный инсулин. Не забывайте следить за уровнем глюкозы чаще, чем обычно. Он может повыситься очень резко. Компенсированный диабет и здоровый уровень сахара снижают риски развития осложнений, поэтому будьте особенно внимательны к режиму и рациону питания.

■ Диабет у больных псориазом бывает особенно часто.

■ Кожа ног стала сухой? Используя крем, не втирайте его между пальцев.

Как избежать заражения?

* Часто мойте руки с мылом и водой или используйте санитайзер на спиртовой основе (с содержанием спирта не менее 70%).

* Не касайтесь поверхностей, к которым прикасаются другие люди. Не прикасайтесь к глазам, носу или рту немытыми руками. В общественных местах прикрывайте рот локтем или платком, когда кашляете или чихаете.

* Чаще дезинфицируйте любые загрязненные поверхности — столешницы, дверные ручки, а также телефон, глюкометр, упаковки с тест-полосками.

* Избегайте любого контакта с другими больными, особенно если у них есть температура, кашель или и то и другое.

* Поддерживайте иммунную систему — спите как минимум 7 часов в сутки и избегайте стрессов.

* Пейте достаточно воды.

* Носите перчатки или пользуйтесь медицинским клеем для защиты проколов на кончиках пальцев от инфицирования.

Пощадите кончики пальцев

Измеряя уровень сахара в крови, вы их часто прокалываете, особенно подушечки пальцев. Постарайтесь прокалывать пальцы сбоку, меняя их. Если кожа пальцев воспалилась, проверьте, не слишком ли глубоко игла прокалывает палец. Если руки и пальцы сухие и шелушатся, помогут увлажняющие кремы.

Т. И. Третьякова, эндокринолог, врач высшей категории

Намотай на ус

● Аллергия на инсулин встречается редко. Если вам кажется, что определенный тип инсулина вызывает аллергическую реакцию, это, скорее, связано с добавками, используемыми производителями, чем с самим инсулином. Лучше всего сменить тип инсулина, предварительно проконсультировавшись с врачом.

● Высокий уровень сахара в крови нарушает циркуляцию крови в ногах и ступнях. В результате воспаления ранки заживают долго. Ваши ноги нуждаются в тщательном уходе, так как даже небольшая травма конечности при диабете может привести к нагноению. Ежедневно проверяйте ноги на наличие воспалений, покраснения, волдырей.

Кое-что новенькое — *Сам себе доктор*

Розмарин и душица тоже лекарство

Эндокринологи недавно дополнили список растений, помогающих стабилизировать сахар при сахарном диабете.

В него впервые вошли розмарин и душица. Они содержат много антиоксидантов и веществ, нормализующих обмен глюкозы. Но не забывайте и об уже известных растениях, полезных для диабетиков. К ним относятся лавровый лист, топинамбур, артишок, сельдерей и стручковая фасоль. Помогает снизить уровень сахара чай из побегов и листьев черники или сухих створок фасоли.



НА ЗДОРОВОЙ ШЕЕ И ГОЛОВА НЕ БОЛИТ! ГОТОВЫ ПРОВЕРИТЬ?



Что проку в голове, если скрутило шею? Ни вздохнуть, ни кашлянуть, ни повернуться! Все мысли о том, как не делать резких движений. Ходишь словно деревянный, вращая одними глазами. Вот-вот земля уйдет из-под ног! Однако крупная проблема зачастую решается малыми средствами – боль уйдет, стабильность восстановится, цепочка неприятностей рассыплется, стоит удалить всего одно звено…

КОГДА БОЛЕЗНИ СЕЛИ НА ШЕЮ

Возраст, малоподвижный образ жизни, лишний вес, стрессы и сквозняки… собрали силы в кулак и, что называется, «дали по шее» – боль рикошетом отзывается под лопаткой, стреляет то в ухо, то в глаз, то в висок. С годами вероятность попасть под обстрел растёт. Это чудо – найти человека старше 50 лет, у которого бы не было проблем в шейном отделе!

Это ведь целое мучение – ни поспать, ни почитать, смотришь телевизор, а голову поворачиваешь руками! Дела не сделаны, дом в запустении, нервы на пределе.

К несчастью, проблема имеет и более жёсткий разворот. Шея – это канал, через который проходят позвоночник, вены и артерии. Кровь – главный поставщик кислорода. Стоит перекрыть её русло, и всё идет не так: усыхают хрящи, крошатся межпозвоночные диски, косточки и наросты задевают нервные корешки. Вот почему возникает боль при малейшем движении! Мышцы напряжены, сосуды зажаты, мозг задыхается, от чего кружится голова, ухудшаются память, зрение и слух.

Застой крови – вот причина всех бед! Как же её разогнать? Как облегчить страдания и не превратить жизнь в кошмар? Должен же быть простой и доступный способ избавиться от всех этих проблем!

НАДЕЛ, РАЗОГРЕЛ И ПОШЁЛ

Что мы делаем, когда нам плохо? Используем то, что нам хорошо знакомо. Втирание мазей, наматывание шарфов, спиртовые компрессы и мешочки с горячей крупой – всё это нам по наследству перешло от наших мам и бабушек. Ведь с детства знакомые средства облегчают страдания. Это правда, как и то, что эффект обычно слабоватый, да и действует короткое время. А как бы хотелось привести себя в норму быстро, легко и эффективно по принципу «я живу, а процесс идёт»! Чтобы надел, разогрел и пошёл, весело крутя головой! Вы не поверите, но средство для этого есть – простое, надёжное, недорогое, и это шейный турмалиновый аппликатор!

СОЛНЕЧНЫЙ КАМЕНЬ

Сказочной красоты минерал турмалин древние ценили за сияние и радужную окраску, приписывали ему магические и лечебные свойства. Этими кристаллами украшали короны, колдуны делали из них обереги, богачи и вельможи вправляли в перстни, ожерелья и дарили любимым женщинам. Целители Индии, Египта и Древнего Китая отдавали должное турмалину, используя его.

Спасибо физикам, что открывают нам всё новые возможности природы, благодаря которым сегодня мы можем легко решить многие проблемы, связанные со здоровьем. Оказывается, турмалин представляет собой практически неиссякаемый источник тепла.

Японцы первыми начали делать турмалиновое волокно. Великолепная идея решила сразу две задачи – раскрыла энергию камня, увеличив его «рабочую» поверхность, и позволила укутать в турмалин буквально каждое больное место. Подобная технология и легла в основу идеи шейного турмалинового аппликатора, авторы которого пошли дальше – усилили кристаллическое волокно магнитными вставками!

ЗДОРОВО! РАБОТАЕТ!

Турмалин разогревает ткани. Как он это делает? Под действием тепла человеческого тела кристалл превращается в маленькую электростанцию, генератор. Не будем вдаваться в тонкости физики, но благодаря этим уникальным свойствам под аппликатором всегда тепло, причём тепло это родное, инфракрасное, знакомое и понятное каждой клетке. Вот разжимаются спазмы, улучшается обмен веществ, уходят воспаления, отёки и боль. Магниты усиливают эффект. Силы природы, как метроном, задают правильный ритм, от чего органы и системы начинают работать слаженно.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТСЯ

Шейные позвонки начинают взаимодействовать как шестерёнки в исправных часах – они больше не хрустят, не травмируют друг друга! Неудивительно, что в результате отступают проблемы, связанные с такими заболеваниями, как:

- ***шейный остеохондроз;***
- ***межпозвонковые грыжи;***
- ***болезненные напряжения шейных мышц;***
- ***отдающие боли в межлопаточной области;***
- ***обострения от пребывания на холоде и сквозняке.***

Причины многих болезней – в голове, которая, как известно, покоится на шее. Из-за снятия спазмов прекращается сдавливание сосудов, за счёт чего:

- ***уходят мигрени, головные боли;***
- ***перестают мучить шум в ушах и «мушки» перед глазами;***
- ***улучшаются зрение и слух;***
- ***слабеют проявления вегетососудистой дистонии;***
- ***восстанавливается сон;***
- ***походка становится уверенной.***

ЭФФЕКТ ПРИХОДИТ БЫСТРО И НАДОЛГО

Тысячи людей уже пользуются турмалиновым аппликатором, и каждый Вам расскажет про живительное тепло, что появляется через 5–10 минут после того, как его наденешь. Это что-то поразительное! Вначале шею слегка пощипывает, а потом мягкая волна тёплым воротником окутывает больное место и снимает неприятные ощущения. Это кровь быстрее побежала по сосудам, разогревая сначала внешние покровы, а потом устремляясь вглубь на помощь больным позвонкам и мышцам. Даже когда Вы снимите с шеи турмалиновый воротник, приятные ощущения ещё долго не будут Вас покидать! Турмалиновое тепло отгонит от Вас боль и вернёт в Вашу жизнь лёгкость и комфорт!

УДОБНО И СОВРЕМЕННО

Стоит взять в руки турмалиновый шейный аппликатор, и сразу становится ясно, что это современное высокотехнологичное изделие – удобное, простое и надёжное:

- *ткань тонкая, дышащая, приятная телу;*
- *изделие легко крепится на шее с помощью липучек, комфортно в носке (не скручивается, ниоткуда не торчит и не сползает), прекрасно сидит;*
- *согреет и защитит шею от сквозняков и морозов;*
- *не требует батареек, подзаряжающих устройств и прочих источников энергии;*
- *работает как фиксирующий корсет, оберегая от резких движений и поддерживая осанку;*
- *универсальный размер – подходит для любой шеи!*

ЭКОНОМИЯ – ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧИЯ!

Многие выбирают шейный турмалиновый аппликатор потому, что он не только избавляет от назойливого недуга, но и позволяет экономить. Задумайтесь над приобретением по-настоящему универсального средства. Турмалиновый шейный аппликатор легко подгоняется под любой размер – его можно носить всей семьёй! Он пригодится и дедушке с его застарелым шейным хондрозом, и внуку, неловко поддавшему головой футбольный мяч, и маме с папой – любителям посидеть за компьютером. Качество ткани гарантирует долгий срок службы.

При этом магниты не теряют своих свойств на протяжении как минимум семи лет, а турмалин – вообще никогда!

ЖИВИТЕ СЧАСТЛИВО, ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ!

Тысячи людей благодарны создателям турмалинового аппликатора, природе и самим себе за то, что имеют возможность пользоваться уникальным изделием. Ещё бы – столько пользы, а какое удобство, какая экономия! Представьте, Вы идёте по улице, кивая вчерашним друзьям по несчастью. В ответ – недоумение на лицах! «Разве такое возможно?!» – Ваши знакомые не могут взять в толк, как это Вам удалось так быстро из окаменевшего существа превратиться в активного и энергичного человека. Разве не об этом Вы мечтаете?

Билет в счастливое будущее обойдётся не дороже обезболивающих таблеток, а сколько всего Вы получите взамен! Возможность свободно вертеть головой, смотреть по сторонам, ездить на велосипеде, вскидывать на плечи внуков, заниматься любимыми делами – просто полноценно жить без боли и дискомфорта. Не упустите свой шанс, действуйте, меняйте свою жизнь к лучшему вместе с турмалиновым аппликатором! Звоните прямо сейчас, пока аппликаторы ещё есть в наличии!

Акция!

При покупке турмалинового шейного аппликатора вы получите гарантированный подарок*.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ТУРМАЛИНОВЫЙ ШЕЙНЫЙ АППЛИКАТОР

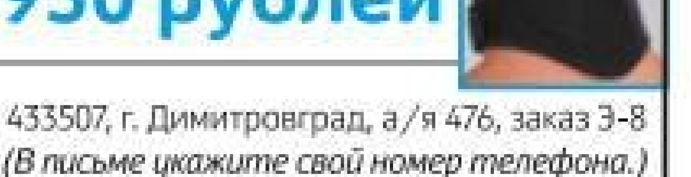
По бесплатной федеральной линии

8 (800) 777-92-50

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.



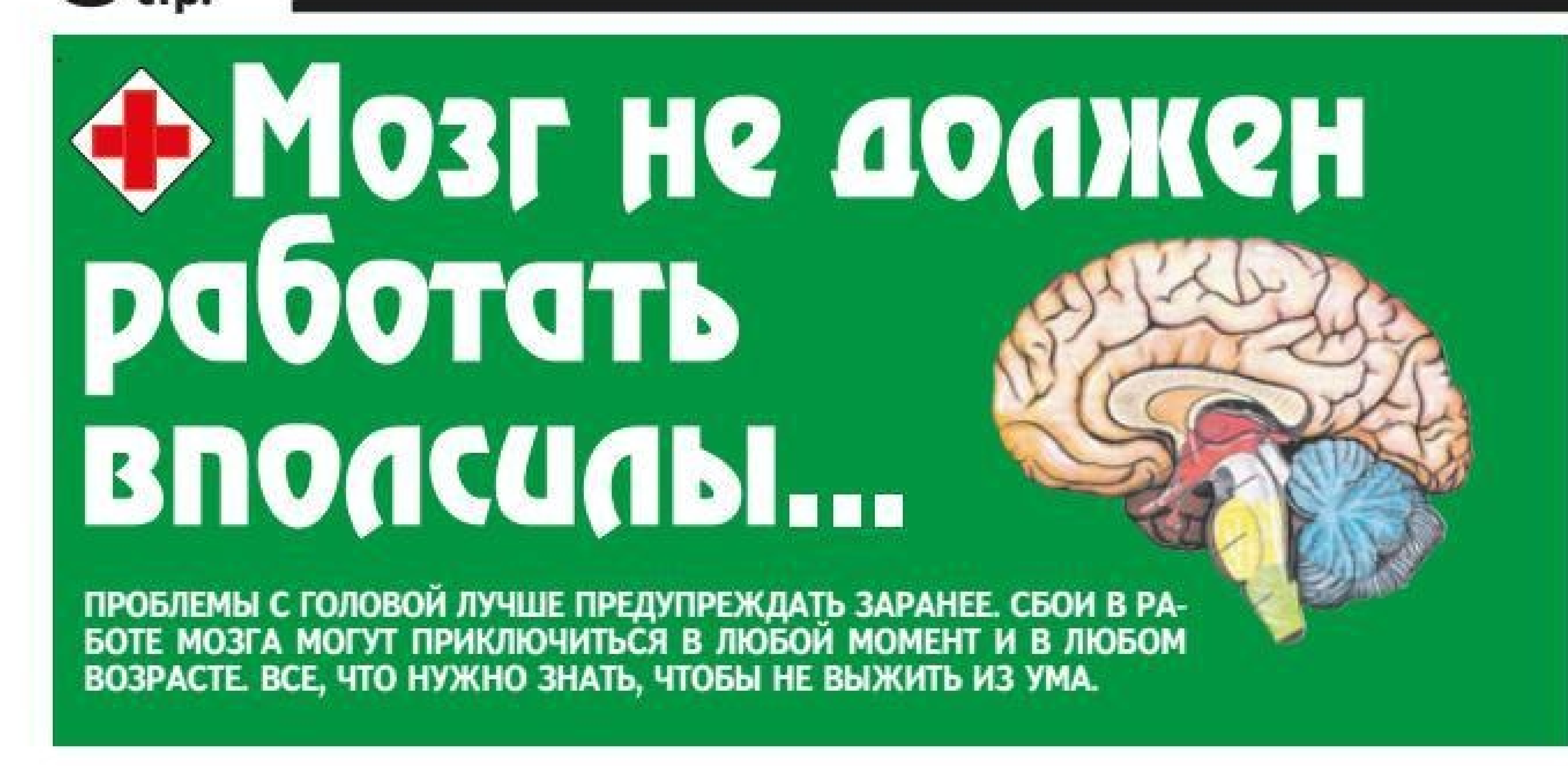
930 рублей



433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Э-8

(В письме укажите свой номер телефона.)

Также вы можете сделать заказ на www.life7.ru



Мозг не должен работать вполсилы...

ПРОБЛЕМЫ С ГОЛОВОЙ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ЗАРАНЕЕ. СБОИ В РАБОТЕ МОЗГА МОГУТ ПРИКЛЮЧИТЬСЯ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ И В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ВЫЖИТЬ ИЗ УМА.

Желудок болит — страдает голова

Проблемы с пищеварением? Возможно, с головой тоже скоро будут проблемы. Если желудок и кишечник не работают полноценно, они не могут в нужных количествах добывать и производить вещества, стимулирующие работу мозга, например дофамин и серотонин. Постарайтесь ежедневно съедать 2-3 стакана кисломолочных продуктов — кефира, йогурта, ряженки, простокваши или любого другого аналога.

О травмах головы и слабоумии

Занимаетесь боксом? Вы в группе риска. Регулярные травмы головы, нередкие у боксеров, борцов и других спортсменов, способствуют накоплению в мозгу амилоидов — специфических белков, которые способствуют развитию в первую очередь болезни Альцгеймера и энцефалопатии (она не зря по-другому называется синдром пропущенного удара). Проведенное в прошлом году исследование показало, что синдрому пропущенного удара подвержены спортсмены и в 18, и в 45 лет.

> РИСК ЗАБОЛЕТЬ ДЕМЕНЦИЕЙ, ТО ЕСТЬ СТАРЧЕСКИМ СЛАБОУМИЕМ, ПОСЛЕ 65 ЛЕТ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВДВОЕ. РАЗРУШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ИДЕТ НЕЗАМЕТНО И МЕДЛЕННО.

Что плохо для сердца, плохо и для мозга

Не думайте, что голова — это какой-то отдельный организм, который может прекрасно функционировать, если тело пребывает в плачевном состоянии. Это не так. Нездоровый уровень холестерина, повышенное давление, курение, сидячий образ жизни — все, что плохо для сердца, плохо и для мозга. Ваша кардиограмма говорит и о здоровье сердца, и о здоровье мозга. Любые замеченные кардиологом неполадки — знак, что «верхушка» тоже в опасности.

> ДИКИЕ ПЛЯСКИ СНИМАЮТ ЛЮБОЕ НАПРЯЖЕНИЕ. ПОЗВОЛЬТЕ НОГАМ САМИМ ВЫПИСЫВАТЬ ПРИЧУДЛИВЫЕ КОЛЕНЦА, РУКАМ БОЛТАТЬСЯ ТУДА-СЮДА, А ТЕЛУ ХОДИТЬ ХОДУНОМ.

Чуете, чем пахнет?

Если вы перестали реагировать на неприятные запахи, вообще их не чувствуете, это может говорить о риске развития болезни Альцгеймера, особенно если в роду у кого-то был такой диагноз.

Примите кокос

От того, что вы едите, зависит все! И психическое здоровье тоже. Из школьной программы вы должны знать, что мозг питается глюкозой (и кладете в рот еще одну конфету...). Но есть еще одно топливо, возможно, даже более ценное, чем глюкоза, — это кетокислоты. Они не только питают мозг, но и способны обновлять поврежденные нейронные связи в нем. Кетокислоты содержатся в разных продуктах, но чемпион — кокосовое масло. Дневная норма — всего 2 ст. ложки кокосового масла. Кокосовое масло продается во всех магазинах в разделах азиатских продуктов.

Не хочешь есть мясо — пей молоко!

«Дедушка наш немного с приветом». Очень вероятно, что вы услышите от своих внуков такое, если станете строгим веганом. Множество исследований гласит: возрастное слабоумие, в том числе болезнь Альцгеймера, развивается, когда в рационе не хватает витамина B_{12}, а он в натуральном виде содержится только в животной пище. Если вы не едите мяса, вам нечего бояться, пока не исключили из рациона молоко и молочные продукты, например сыр и яйца. В них нужного витамина предостаточно.

Болезнь не приходит одна

Если вы страдаете диабетом, возможно, это не единственная ваша проблема. Врачи находят все больше связей между диабетом и риском заболеваний мозга. Чтобы не заболеть диабетом, необходимы физические упражнения, диета с низким гликемическим индексом. То же самое годится и для профилактики болезни Альцгеймера.

> ХОТИТЕ СООБРАЖАТЬ БЫСТРЕЕ? СЪЕШЬТЕ НА ЗАВТРАК НЕСКОЛЬКО КУСОЧКОВ СЫРА И ПОМИДОР. В ТОМАТАХ МНОГО КАЛИЯ, ОСОБЕННО В СПЕЛЫХ ГРУНТОВЫХ.

Ой, что вчера было!

Провалы в памяти после буйных возлияний — естественная реакция мозга. Под воздействием алкоголя он в какой-то момент просто отключает запись. Но если вы смутно помните практически каждый вечер, связанный с выпивкой, — пора бить тревогу. Причин может быть две: или вы слишком много пьете, или ваша память травмирована по другим причинам, а алкоголь дополняет картину.

Каждый день выпиваете рюмочку-другую?

Или того хуже — держитесь всю неделю, а с пятницы по воскресенье не просыхаете? Скоро способность размышлять здраво перестанет возвращаться к вам, даже когда вы трезвеете. Сильные возлияния нарушают нейронные связи в мозге. Бокал вина за ужином — неплохая идея. Особенно если вы закусываете овощами, фруктами, блюдами из цельнозерновой крупы, свежей рыбой. Такая диета на целых 53% понижает риск развития болезни Альцгеймера.

Тренируем мозг, чтобы не отупеть

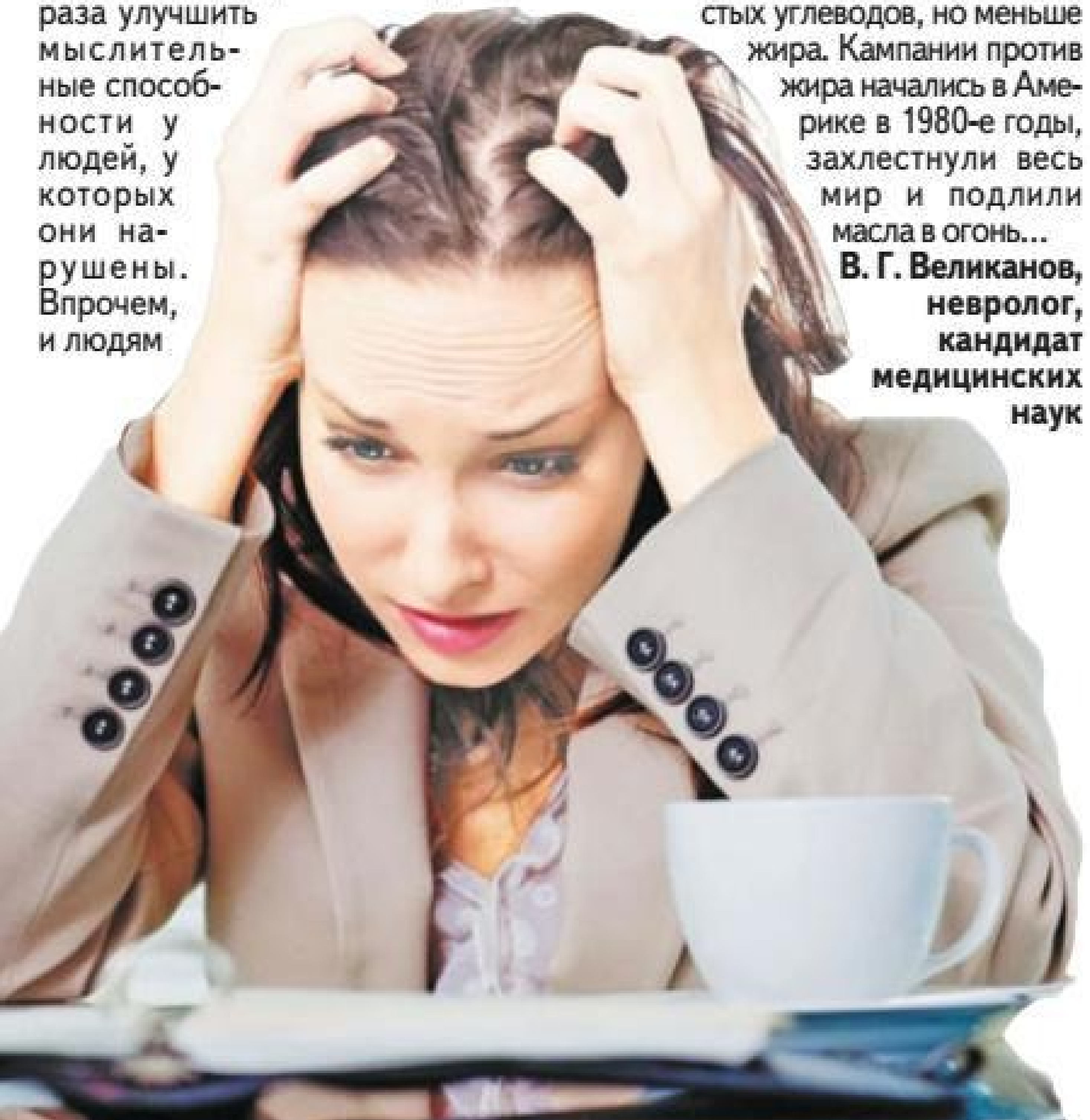
Мозгу, как и мышцам, нужны не просто постоянные, а постоянно меняющиеся тренировки, которые не дают ему адаптироваться к одинаковой нагрузке. Чем меньше вы напрягаете мозг, тем больше он расслабляется и, увы, тупеет. Шахматы, иностранные языки, сканворды, чтение умных книг и газеты «Айболит» — регулярно давайте мозгу новые задачи. Например, начав играть на музыкальном инструменте или вязать шарфик, вы заставляете мозг работать над непривычной моторикой пальцев.

Какой ужас!

Частые ночные кошмары могут быть симптомом развития болезни Паркинсона и старческого слабоумия. Дело в том, что одной из причин страшных снов ученые называют расстройство фазы быстрого сна, которое, в свою очередь, нередко сопровождает болезни мозга. Впрочем, такая связь наблюдается только у пожилых людей на седьмом десятке и старше.

Чем мы, люди, хуже абрикосов?

Кто не слышал о том, что если фруктовым деревьям круглосуточно проигрывать Моцарта, они растут, зеленеют и плодоносят как заведенные? Чем мы, люди, хуже абрикосов? Если верить ученым, регулярное прослушивание музыки способно едва ли не в два раза улучшить мыслительные способности у людей, у которых они нарушены. Впрочем, и людям с абсолютно здоровыми мозгами музыка идет на пользу.



Думайте сами, решайте сами...

Вы обожаете по любому поводу совещаться, а к решению возникших проблем подключаете всех родственников? Это не случайно. Ваш мозг, зная, что не он один занят решением вопроса, автоматически расслабляется и начинает работать вполсилы. Обращайтесь к коллективной помощи только тогда, когда физически не можете обойтись без нее. Например, когда вы не смыслите в каком-то деле.

Только встал и уже устал?

А еще и голова частенько побаливает, спится плохо, работать тяжело? Возможно, у вас нарушено кровоснабжение мозга. Если недостаточный приток крови (например, из-за нарушения работы сосудов) станет хроническим, в будущем можно ждать болезни Бинсвангера. Список ее симптомов внушительный: нарушение сна, ухудшение памяти и интеллекта вплоть до слабоумия, расстройство походки. Для профилактики этих ужасов вполне хорошо работает здоровый образ жизни вроде физкультуры, правильного питания и отказа от разных излишеств. Но визит к врачу тоже не будет лишним.

Подольем масла в огонь

Пьете только обезжиренное молоко? Счищаете масло с бутерброда? А при виде куска сала приходите в ужас? Поздравляем! Вы методично повышаете риск заболеть болезнью Альцгеймера. Пугающее распространение этого заболевания ученые связывают с тем, что люди стали потреблять много белка, простых углеводов, но меньше жира. Кампании против жира начались в Америке в 1980-е годы, захлестнули весь мир и подлили масла в огонь...

В. Г. Великанов, невролог, кандидат медицинских наук

Цифры и факты

В XVI-XIX веках переплет для книг изготавливали из... кожи человека. Чаще всего это были книги по медицине. Кроме того, копии уголовных дел расстрелянных или повешенных бандитов переплетали их кожей...

НЕСКОЛЬКО столетий назад была мода на бледность. Чтобы добиться максимального эффекта, дамы ничего не ели за несколько дней до бала, сильно затягивали корсет, ели мел и пили уксус, смешанный с водой.

В КОЖЕ имеется красящий пигмент — меланин. Он оказывает влияние на цвет кожи человека. Если его мало, у человека кожа светлая.

ЕСЛИ смотреть на кожу под микроскопом, то в квадратном сантиметре можно насчитать несколько миллионов клеток, тысячи сенсорных точек, сотни потовых желез и с десяток сальных желез.

МУЖЧИНЫ — УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ. ДЛЯ НИХ ВСЕ ЖЕНСКИЕ ПЛАТЬЯ ОДИНАКОВЫ, ЗАТО ОТВЕРТКИ РАЗНЫЕ.

— Мужики, бутылочку не выбрасывайте!

Не навреди

Реже ешьте жареную картошку и любую вредную пищу с высоким содержанием красного мяса, сахара и животных жиров. Такой рацион наносит иммунной системе такой же удар, как если бы человек неделю болел ОРВИ. Недавнее исследование показало: после такого обеда организм буквально мобилизует мощную армию для борьбы с опасным агрессором, количество иммунных клеток в крови увеличивается во много раз. Но это еще не самое страшное. Даже после того как воспалительный процесс уменьшился, защитная система организма продолжает находиться в состоянии тревоги. И это необратимо, особенно если вредная еда постоянно появляется на вашем столе.

Псориаз лечим круглый год

Весна

* Разотрите в муку 2 ст. ложки семян льна. Залейте 0,5 л горячей воды, кипятите 5 минут. Остудите, процедите и выпейте в один прием утром вместо завтрака.

* Натрите на терке сырую розовую картофелину. Заверните в марлю и приложите к больному месту. Когда кашица станет подсыхать, повторите процедуру.

Лето

* Залейте 1 ст. ложку травы зверобоя стаканом кипящей воды. Держите на водяной бане 20 минут. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды 14 дней.

* Пропустите через мясорубку 100 г свежей травы дурнишника. Залейте 0,5 л растопленного нутряного свиного несоленого жира. Держите на водяной бане час. Охладите и втирайте мазь в больные места 2 раза в день.

Осень

* Залейте 50 г сухих цветов и плодов софоры японской 0,5 л водки. Настаивайте пару часов в темном месте. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 3 месяцев.

* Заполните бутылку на 2/3 сухими лепестками цветов подсолнечника. Доверху залейте водкой и настаивайте 2 недели. Настойкой протирайте больные места несколько раз в день.

Зима

* Залейте 20 г сухих лавровых листьев 2 стаканами кипятка. Кипятите на маленьком огне 10 минут, процедите. Выпейте в течение дня в 3 приема.

* Смешайте 2 ст. ложки жидкого глицерина с 1 ст. ложкой меда. Полученную смесь наносите на очаги псориаза 1-2 раза в день.

Прикинь на себя — На приёме у дерматолога

Лишай после ОРВИ

НА ТЕЛЕ РОЗОВЫЕ ПЯТНА...

Переболела ОРВИ. А через две недели на теле появились розовые шелушащиеся пятна. С чем это может быть связано?

Ольга, Орел

Так может проявлять себя розовый лишай — инфекционно-аллергическое заболевание, которое нередко возникает на фоне сниженного иммунитета после простудных заболеваний. Как правило, розовый лишай начинается с появления на коже одинокого (так называемого материнского) пятна. А через 7-10 дней на груди, спине и конечностях ребенка или взрослого появляется множество мелких пятен — «деток» розоватого или розовато-желтого цвета. Наиболее сильной сыпь бывает на боковых поверхностях туловища, спине, плечах и бедрах. Если поймать заболевание в самом начале (на этапе материнской бляшки), в особом лечении оно не нуждается. Часто розовый лишай проходит самостоятельно. Чтобы предотвратить распространение болезни, нужно лишь на время прекратить принимать водные процедуры и не носить одежду из синтетических тканей.

КАКИЕ-ТО БОРОЗДКИ НА НОГТЯХ...

Недавно у меня на ногтях рук появились какие-то бороздки и белые пятнышки. Может быть, это грибок?

О. Ромашова, Липецк

Как правило, бороздки с грибковым заболеванием не связаны. Деформация ногтей может быть связана с какими-то внешними или внутренними причинами. К внешним причинам относятся травмы ногтей и их повреждение разными химическими средствами. Для ногтей очень вредны лаки, краски, стиральные порошки и вообще средства бытовой химии, поэтому старайтесь меньше ими пользоваться. Перед стиркой, ремонтом или уборкой наносите на руки специальный защитный крем или надевайте перчатки.

Поперечные бороздки на ногтях чаще всего появляются, если в организме не хватает цинка. Он содержится в яйцах, рыбе и мясе, поэтому регулярно включайте эти продукты в свой рацион. Также бороздки нередко бывают и у больных сахарным диабетом. А вот причина появления продольных бороздок но сих пор неизвестна. Дерматологи считают, что они возникают на нервной почве. Со стрессами связывают и белые пятнышки на ногтях. Очень редко бороздки встречаются при дрожжевом грибке ногтей на руках.

Потеют ноги?

Обмывайте их на ночь прохладной соленой водой: 1 чайн. ложка соли на стакан воды.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТИХ ПУПЫРЫШКОВ?

Кожа на икрах и бедрах покрылась сухими красными пупырышками. Что это и как от них избавиться?

Лариса, Красноярский край

Скорее всего, это волосяной атрофический кератоз, или красный фолликулит. Многие люди к нему предрасположены. Попробуйте не использовать во время купания твердое мыло или агрессивные гели для душа (с лаурилсульфатом натрия). Выбирайте средства для чувствительной кожи, смягчайте ее ежедневно увлажняющим кремом, используйте кремы с отшелушивающими компонентами — мочевиной или салициловой кислотой. Хороший эффект дают ретиноиды в виде геля. Крем с мочевиной наносите утром, а гель с ретиноидами — вечером. Полезно принимать витамин А, но посоветуйтесь с врачом.

И. Л. Фурсов, врач II категории



Думай, думай

В доме аллергены

Они неблагоприятно действуют на слизистую бронхов, вредят не только аллергикам и астматикам, но и здоровым людям. Как защитить себя и близких?

* Бытовая пыль раздражает легкие. Как бы ни было лень, делайте влажную уборку хотя бы 2 раза в неделю, особенно в спальне.

* Регулярно вычесывайте своих пушистых питомцев. Это и им приятно, и уменьшает количество вдыхаемой вами шерсти.

* Обзаведитесь вытяжкой на кухне или хотя бы готовьте, приоткрыв форточку.

* Будьте осторожны, используя бытовую химию. Порошки замените на жидкие средства, а содержащие много хлора не покупайте вообще.

* Растения в доме — лучшие очистители, антисептики и увлажнители воздуха, к тому же не потребляют дорогой электроэнергии.

На носу был подкожный грибок

Айболит

Долгое время у меня на носу было темное пятно. Оно стало расти и превратилось в шишку. Полгода мазала его разными мазями, которые выписывали врачи, — не помогало. Оказалось, это подкожный грибок. Я избавилась от него за 10 дней. Как? Натерла 2 крупные луковицы 3-4-летнего нарцисса и залила 0,5 л водки. Настаивала 7 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Настойкой смазывала шишку. Она постепенно уменьшилась и в конце концов исчезла. Такой настойкой можно растирать больные суставы.

P. S. Настойку можно использовать только наружно, потому что она ядовита.

Т. З. Пронина, Краснодарский край

Сергей Павлович Дягилев, театральный и художественный деятель

Он заставил мир полюбить русский балет и Россию

Очаровательный и несносный, сентиментальный и вспыльчивый, всеобщий любимец и по большому счету очень одинокий человек — он был загадкой даже для своих современников.

Был суеверным и мнительным

Каждый раз Сергей Дягилев прикрывал носовым платком телефонную трубку, боясь что-нибудь подцепить по проводам, и разговаривал с больным тифом хореографом В. Нижинским через дверь. При этом едва ли не обмывал тело умершего от холеры композитора П. И. Чайковского, ухаживал за больным дифтерией братом Юрием. В таких случаях опасность заразиться по тем временам крайне опасными или даже смертельными болезнями была куда как велика. И еще Дягилев панически боялся воды и верил в приметы. В юности цыганка нагадала Сергею «смерть на воде». Он всю жизнь относился к воде с опаской. Во время путешествия в Америку Дягилев сидел на палубе, привязанный к шезлонгу ремнями, и пил виски все 10 дней плавания. В каком-то смысле пророчество сбылось: Дягилев не утонул, но умер в Венеции, окруженный водой со всех сторон.

Он не умел проигрывать

Был честолюбив, азартен, принимал всякий вызов. Дискуссия о высоком искусстве, теннисный матч, разногласия с деловыми партнерами или пустяковое шуточное пари — ему было все равно, в чем состязаться. Однажды в компании друзей он отправился в лес за грибами. Потом выяснилось, что Дягилев скупал грибы у деревенских баб, которых встречал по пути, чтобы принести больше всех.

В Париже он сотворил чудо

Дягилев поднял в Европе престиж русского балета на недосягаемую высоту. Играя на чужом поле — в Париже, он сотворил чудо: убедил французов, считающих это искусство своим изобретением, что правильный балет — русский балет. Чтобы соответствовать этому бренду, иностранцы, танцевавшие в труппе Дягилева, брали себе русские псевдонимы. Например, английские артисты Патрик Хили-Кей и Хильда Маннингс превратились в Антона Долина и Лидию Соколову. Кстати, на волне общеевропейской моды на все русское Елизавета Боуз-Лайон — герцогиня Йоркская и будущая королева Британской империи — в 1923 году выходила замуж в платье, обыгрывающем русские фольклорные мотивы. До дягилевских сезонов подобное было невозможно даже представить.

...Не боялся запачкать манжеты

На Сергея Дягилева сильно повлиял Андерс Цорн. Дягилев готовил выставку скандинавских художников. Для участия в ней он собирался пригласить большую знаменитость, одного из самых высокооплачиваемых портретистов своего времени — Андерса Цорна. С этим предложением и явился к нему в дом в шведской провинции. Художник занимался перестройкой своей усадьбы. Взмокший, в крестьянском костюме из темного грубого сукна, Андерс носился с молотком, лично делал эскизы для каждой двери, раздавал рабочим указания. А после, переодевшись в изысканное английское платье, вдруг превратился в джентльмена, которого Дягилев привык видеть в парижских салонах и галерее Уффици. Энергичность и простота Цорна произвела на Дягилева большое впечатление. С тех пор, чем бы он ни занимался, никогда не боялся запачкать манжеты.

ЧТО ЗНАЛИ МЕДИКИ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ? ЧТО ЕСТЬ «ЖИРНЫЙ» И «ТОЩИЙ» ДИАБЕТ. ДЯГИЛЕВ ОТНОСИЛСЯ К ПЕРВОМУ ТИПУ.

Лишь одна женщина могла стать его женой

В жизни Дягилева была лишь одна женщина. Она, по его же словам, могла стать его женой. Это Мизиа Серт— пианистка, светская львица, красавица. В прессе ее называли королевой Парижа. Портреты Мизии писали Тулуз-Лотрек, Боннар и Ренуар, ей посвящали стихи Верлен и Малларме. Мизиа, с первого же «Русского сезона» очарованная Дягилевым и его постановками, стала для него покровительницей, компаньоном и другом. Она помогала ему деньгами и советами, знакомила его с нужными людьми. А когда Дягилев был при смерти, сидела у изголовья его постели.

Мизиа Серт

Сергей Дягилев и Матильда Кшесинская

Он познакомился с ней в 1900 году, когда получил должность помощника директора императорских театров. Матильда первая среди русских танцовщиц исполнила на сцене подряд 32 фуэте — па с характерным, как бы хлещущим движением ноги, помогающим вращению балерины. До этого русская публика видела этот трюк только в исполнении итальянских балерин. Матильда Кшесинская сыграла большую роль в судьбе Дягилева. Она познакомила его с членами императорской семьи. Впоследствии они помогали Дягилеву деньгами. Начиная с 1906 года это позволило организовывать в Париже выставки русских художников, симфонические концерты, выступления русской оперы. Впрочем, впоследствии Дягилев лишился этой финансовой поддержки — опять же из-за Кшесинской. Балерина обиделась на Дягилева, когда при подготовке «Русских сезонов» в 1909 году балетмейстер отказался ставить ее примой в постановку. Дягилев не смог (или не захотел) вмешиваться. Но «Русские сезоны» в том году все равно состоялись благодаря помощи богатой французской дамы Мизии Серт.

Бизнесменом он не был

Не зарабатывал денег ни выставками, ни балетными сезонами. Все его предприятия держались на плаву за счет меценатов и инвесторов. Потребности Дягилева были скромными, учитывая его славу в Европе, но он бывал вполне счастлив, если после всех расчетов в кармане оставалось достаточно денег, чтобы в конце сезона съездить в любимую Венецию. Миллионы и миллионы Дягилев тратил на своих артистов и практически ничего на себя. У него было всего два костюма (один серый и один синий), пиджак для приемов, полный вечерний комплект, летнее пальто и тяжелое зимнее пальто, изъеденное молью. Все это он называл своим багажом, богатством, заработанным за жизнь, и умер бедняком.

Первые симптомы диабета...

Незадолго до смерти Дягилев впервые за свою жизнь снял квартиру в Париже. Она ему, увы, не понадобилась... Первые зловещие звонки страшной болезни прозвучали для него в середине 1910-х годов. Он сильно располнел. Дягилеву поставили диагноз сахарный диабет II типа. Тогда этот недуг лечили диетой. Ее 50-летний Дягилев не соблюдал. Вернее, соблюдал, но очень недолго. Он то худел, то полнел, что не способствовало компенсации недуга. У него возник фурункулез и даже появились карбункулы — в доинсулиновую эпоху фурункулезом страдал каждый второй диабетик. Популярный среди людей искусства профессор Р. Далимье первым увидел обострение болезни и предупредил об этом Дягилева. Однако его рекомендации соблюдать диету и больше отдыхать остались без внимания...

Его последний сезон балетов

В 1929 году у Дягилева стала сильно болеть спина. Один доктор заявил, что это ревматизм. Другой посоветовал каждый день обрабатывать фурункулы. Дягилев плохо выглядел, но продолжал пить шампанское. За несколько лет диабет без лечения легко мог привести к слепоте, сосудистым и неврологическим осложнениям. Но лишь одно осложнение диабета у Дягилева проявилось вполне: маэстро потерял почти все зубы и носил вставную челюсть.

После утомительного путешествия по Германии Дягилев приехал в Венецию — отдохнуть, а как оказалось, умирать. Лечащий доктор обследовал его сердце и легкие, но ничего серьезного не нашел. Порекомендовал долечить гнойники и делать массаж ног. Гнойная инфекция только усилилась. Дягилев сильно ослаб, не мог встать с постели без помощи и самостоятельно одеться...

ВРАЧИ ТОГО ВРЕМЕНИ СТРЕМИЛИСЬ «ОБЕССАХАРИТЬ» БОЛЬНОГО, НЕ ПОДОЗРЕВАЯ, ЧТО ТАКОЙ ДИЕТОЙ ОНИ ЗАГОНЯЮТ ЧЕЛОВЕКА В КЕТОАЦИДОЗ.

В течение недели с постели Дягилев уже не поднимался. Лихорадка развивалась постепенно: 37,6°С 12 августа и 41,1°С 19 августа. Частые визиты доктора и приглашенные на консультацию профессора мало что изменили. Врачи, между прочим, думали о тифе и несколько раз исследовали кровь, но ничего не обнаружили, пока не появился симптом, свидетельствовавший о диабетической коме: «большое», шумное дыхание Куссмауля. Шансов у больного не было никаких. После развития комы ни инсулин, ни питье раствора соды спасти уже не могли. Умер Сергей Дягилев на 58 году жизни 19 августа 1929 года в Венеции в результате осложнений из-за сахарного диабета и фурункулеза.



Матильда Кшесинская

Тоже лекарство

Розмарин

■ **Замучил ревматизм?** Ошпарьте кипятком 1 ст. ложку свежей травы, слегка охладите. Выложите на марлю, сложенную в несколько слоев, и приложите к больному месту. Закрепите повязкой и держите 2-3 часа.

■ **Ранки, фурункулы и язвы на коже.** Залейте 1 ст. ложку свежей травы стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите. Смоченную в настое сложенную в несколько слоев марлю прикладывайте к пораженным участкам кожи, закрепляя повязкой. Меняйте компресс 2 раза в сутки.

■ **При ангине, фарингите, пародонтозе, стоматите.** Залейте десертную ложку свежей травы стаканом кипятка. Настаивайте под крышкой 2 часа, процедите. Используйте для полоскания горла или полости рта.



ЕСЛИ В ГОЛОВУ ЛЕЗЕТ ВСЯКАЯ ЧУШЬ, ЗНАЧИТ, ТАМ ГНЕЗДО.



Лечебная гимнастика

Периартроз: болят плечи

Когда нет острой боли, можно делать движения, как будто вы трете себе мочалкой спину.

* Осторожно вращайте плечами по и против часовой стрелки.

* Встаньте прямо, поднимите плечи, заведите их назад и опустите.

* Тянитесь затылком кверху, стараясь вытянуть шею настолько, насколько можете это сделать. А вот вращать головой нельзя.

* Станьте боком к стене на расстоянии вытянутой руки и «бегите» пальцами больной руки вверх до появления дискомфорта в руке. На этой высоте делаете отметку. Затем подходите чуть ближе к стене, слегка сгибая руку, и снова «бегите» до той же отметки — напряжение теперь будет больше, так как вы стоите ближе. Несколько раз повторите. Каждый следующий день надо отметку высоты предыдущего дня преодолевать.

* Любую гимнастику для шейного отдела позвоночника и для плечевого сустава делайте только до появления дискомфорта, увеличивая нагрузку очень плавно и постепенно.

* Недопустимо самому пытаться вправить себе шею или делать любые упражнения, которые вызывают хруст в позвонках — этим вы стираете нежные суставные поверхности позвонков.

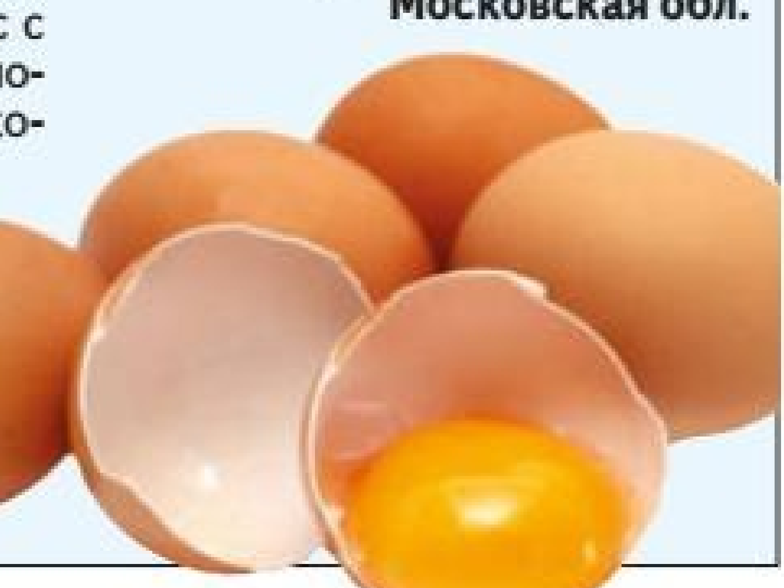
Очень хороший рецепт

Моего мужа прострелил радикулит...

А были мы с ним тогда в гостях у его мамы. Живет она в деревне.

Приехали помочь крышу в доме подремонтировать все сыновья, и мой Саша тоже. Только он забрался на чердак, одно неловкое движение — и супруг, скрюченный и сморщенный от боли, еле спустился. Задрала майку, а у него над поясничными позвонками кожа вздулась. Видно, отек очень сильный. Никаких мазей и лекарств у нас с собой не было. Пришлось вспоминать народные рецепты, которые в «Айболите» когда-то прочитала. Взяла два яйца, отделила белки от желтков. Белки слегка взбила, добавила туда щепотку соли и тщательно перемешала. Этой смесью натерла мужу спину и утеплила шерстяным платком. Через пару часов он сообщил, что ему полегчало. И что интересно: отек на пояснице уменьшился. Процедуру с яйцами повторили. Боль притупилась еще больше. Потом родственник съездил в город, привез лекарства, мази и растирки, и мы стали лечить Сашу цивилизованными методами. Но бабушкин способ, который снимает отек и боль, помогал еще не раз.

Людмила Солнышкина, Московская обл.



Полезно знать

● От боли в спине сорвите с грядки пучок петрушки и ботву одной моркови. Заварите 1 л кипятка, настаивайте до остывания, процедите, отожмите. Принимайте по стакану 2 раза в день. Для улучшения вкуса можно добавить мед. Через неделю должно наступить облегчение.

● У вас ревматизм? Принимайте ежедневно на ночь в течение 10 дней по 0,2 г мумие в виде раствора или в сухом виде, запивая кипяченой водой, чаем, молоком с сахаром или медом. После 10-дневного перерыва курс лечения повторите. Одновременно на ночь смазывайте суставы крепким раствором мумие или делайте компрессы на суставы с раствором мумие.

● Березовые листья отделите от черенков, уложите толстым слоем на ткань и оберните ею сустав. Процедуру делайте вечером и повязку не снимайте до утра. Такие обертывания помогают при суставном ревматизме, подагре и отеках. Курс лечения — 5-7 процедур.

Что такое бишофит

Сам себе доктор

Действительно ли он очень хорошо помогает от болей в суставах? Моя соседка уверяет, что ей помогает лучше обезболивающих таблеток.

А. С. Кузнецов, Великие Луки

Бишофит — это хлорид магния с добавлением солей брома, йода, кальция, калия, бора, молибдена, железа. По своему составу он близок к морской соли и ею, по сути, является.

Бишофит оказывает противовоспалительное и противоотечное действие. Его используют в виде компрессов при лечении деформирующего артроза, остеоартроза, ревматоидного артрита. Сначала прогревают сустав в горячей воде (но только если нет острого воспаления) или с помощью грелки в течение 3-5 минут. Наливают на блюдце 20-30 мл подогретого до 40°С раствора бишофита. Смачивают в нем пальцы и аккуратно втирают в больной сустав в течение 3-5 минут. Затем пропитывают марлю оставшимся раствором, накладывают на болезненный участок, накрывают компрессной бумагой и утепляют.

Проводить эту процедуру надо перед сном. Компресс оставляют на 8-9 часов, утром снимают и смывают остатки бишофита теплой водой.

С. Д. Борисов, фармацевт

ПРОЦЕДУРЫ С БИШОФИТОМ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЯХ. ВНУТРЬ БИШОФИТ УПОТРЕБЛЯТЬ НЕЛЬЗЯ! ОН ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С ПОЧКАМИ.

На приёме у эндокринолога

Узелки на щитовидке у ребёнка



Главная причина появления узлов на щитовидке у детей — нарушение нормальной работы железы, связанное с дефицитом йода.

У девочек узлы встречаются чаще

Узловой зоб у детей встречается редко, но как врач детской эндокринологии замечаю, что стали чаще обнаруживать узлы на щитовидной железе. Кроме того, злокачественное перерождение доброкачественных узловых образований у детей происходит чаще, чем у взрослых. Поэтому любые узловые образования у детей требуют обязательного и постоянного наблюдения детского эндокринолога. Одно радует: при правильном лечении и наблюдении кисты и псевдоузлы при аутоиммунном тиреоидите у детей исчезают.

К узловым образованиям на щитовидной железе относятся:

* узловой и в разной степени пролиферирующий коллоидный зоб;
* кисты щитовидной железы;
* истинные и псевдоузлы при аутоиммунном тиреоидите;
* опухоли щитовидной железы.

Поэтому, если у вашего ребенка обнаружен узел на щитовидной железе, он должен пройти полное обследование, чтобы конкретизировать диагноз, и постоянно наблюдаться у эндокринолога.

Чем старше человек, тем больше вероятность появления узлов на щитовидке. Но началом образования узлов является подростковый возраст. Причем у девочек узлы встречаются в 6-7 раз чаще, чем у мальчиков-подростков. А вот рак щитовидной железы встречается чаще у мальчиков. Мужской пол считается фактором риска для развития злокачественного новообразования. Большое значение имеет и генетическая предрасположенность. Если у кого-то из членов семьи диагностирован или был диагностирован рак щитовидной железы, а у ребенка визуализируется узел, необходимо крайне настороженно относиться к этому и постоянно наблюдать за его ростом по мере взросления ребенка.

Щитовидке не хватает йода

Главной причиной формирования узловых образований щитовидки является нарушение нормальной работы железы, связанное с дефицитом йода. Вся территория России и стран СНГ, кроме Сахалина, считается йод-дефицитной зоной. В сутки детям 3-11 лет требуется 90 мкг йода. Самые доступные продукты, богатые йодом, — фрукты (яблоки, вишня, виноград, сливы), молочные продукты (творог, молоко, сыр), из овощей — салат, свекла, томаты, картофель, морковь, капуста, ламинария. Из животных продуктов полезны рыба, морепродукты, рыбий жир. Много йода содержится в молодых грецких орехах. Дополнительным фактором появления узлов считается наследственная предрасположенность и нейроэндокринные нарушения. Узловые образования щитовидной железы у детей могут появляться:

* если в семье скандалы, ссоры, частые стрессы и в школе неспокойно. Ребенок живет в стрессовой ситуации. Также плохо, если ребенок ходит без шарфа в холодные дни. И то, и другое вызывает спазм сосудов и нарушает деление клеток;
* при хронических воспалительных заболеваниях в организме (например, туберкулез, тонзиллит) или в щитовидной железе;
* при доброкачественных новообразованиях других эндокринных желез (например, аденома гипофиза, надпочечников);
* при аутоиммунных заболеваниях;
* при неправильном питании и злоупотреблении диетами, когда в рационе не хватает белка и витаминов, особенно у девочек-подростков.

> ВСЯ ТЕРРИТОРИЯ РОССИИ И СТРАН СНГ, КРОМЕ САХАЛИНА, СЧИТАЕТСЯ ЙОД-ДЕФИЦИТНОЙ ЗОНОЙ.

Узел

Комок в горле — это симптом

В большинстве случаев узлы на щитовидной железе развиваются бессимптомно. Гораздо позже появляются:

* чувство постоянного комка или першения в горле;
* дискомфорт и боли в области шеи, одышка;
* при увеличении узлов (более 2-3 см) появляется осиплость голоса и нарушается глотание.

Некоторые узлы способны вырабатывать гормоны так же, как и здоровая ткань щитовидки. Когда их вырабатывается слишком много, у ребенка могут появиться признаки тиреотоксикоза (избытка гормонов): субфебрильная температура, эмоциональная неустойчивость, тахикардия, пучеглазие, повышение давления.

Когда нужна операция?

При подозрении на узловой зоб нужно обратиться к эндокринологу. Он изучит жалобы, проведет осмотр и пальпацию щитовидки и лимфоузлов. Для подтверждения диагноза могут потребоваться дополнительные исследования — биохимический анализ крови на определение гормонов и антител (он позволяет выявить отклонение в работе железы). УЗИ щитовидки поможет определить размеры и точное расположение новообразования. С помощью тонкоигольной биопсии можно изучить состав тканей железы и определить наличие раковых клеток. Врач также может назначить рентгенографию, компьютерную томографию, сцинтиграфию.

Если узел доброкачественный, не нарушает работу железы и не растет, эндокринолог только наблюдает ребенка без специального лечения. Если новообразование влияет на работу щитовидки, увеличивается в размерах, назначают йодосодержащие и гормональные препараты.

Если узел давит на внутренние органы, назначают операцию. В зависимости от показаний удаляют сам узел, поврежденные части железы или весь орган.

И. П. Мазуров, детский эндокринолог, врач I категории

Знаете ли вы, что...

Антибиотики могут вызвать астму

Ученые из США обнаружили, что лечение детей до двух лет антибиотиками может вызвать в будущем ряд серьезных заболеваний. Это астма, аллергический ринит, лишний вес, ожирение, пищевая аллергия, атопический дерматит... Также могут развиться целиакия и синдром дефицита внимания и гиперактивности. С каждым новым курсом антибиотиков риск развития болезней возрастает. Раньше считалось, что антибиотики только временно влияют на организм и не имеют долгосрочных последствий для здоровья. Поэтому используйте антибиотики, только если это действительно необходимо.

Учиться читать лучше в пять лет

Если начинать малыша учить читать и считать рано, до 4 лет, у него могут активизироваться еще не созревшие отделы мозга (например, отвечающие за восприятие письменной речи). А зоны, которые должны развиваться в этом возрасте (отвечающие за эмоциональное и творческое развитие), могут быть подавлены. Мы ведь не учим ребенка ходить сразу после рождения, понимая, что организм не готов. С другой стороны, после шести уже поздновато. Доказано, что ребенку в 7-8 лет учиться читать на порядок сложнее, чем 5-6-летнему.

Ёшкин кот!

С бананом в рюкзаке отправился в Москву

8-летний Антон К. из Астрахани взахлеб читал книги о кругосветках и первооткрывателях. И вот решил: пора самому в путь...

Достал свой школьный рюкзак, положил туда самолетик, деньги из копилки, банан. И ушел. Мама в то утро, как обычно, повела младшую сестренку в детский сад. Вернулась через час, а сына нет. Нигде. И вдруг на столе увидела записку: «Мама, я отправился в кругосветное путешествие. Целую». В слезах и с этой запиской в руках женщина побежала в полицию. Приметы второклассника сообщили патрульным нарядам. Через час один полицейский обратил внимание на пацана. Тот бодро с рюкзачком шел в сторону федеральной трассы на Москву. Спросил: «Куда путь держишь?» Ребенок сказал, что странствует, идет к Останкинской башне... Но уже устал, съел банан и опять голодный. Страж порядка усадил его в машину и отвез в отделение.

P. S. За время путешествия на одинокого мальчугана не обратил внимания никто из взрослых — ни в маршрутке, ни на остановках. К счастью, ни в какие передряги школьник не попал.

Идём в магазин

Как обойтись без истерик

Вам кажется, что это невозможно? Попробуйте воспользоваться этими советами.

■ Перед походом в магазин составьте список покупок. Это убережет от лишних трат и поможет договориться с малышом еще дома. Например, о том, что сегодня вы купите ему раскраску.

■ В большом магазине доверьте малышу везти тележку. Медленно, не слишком удобно, зато он помогает и при деле, некогда будет отвлекаться на витрины.

■ Сначала идите за продуктами (объясните, что так по списку положено), а потом — раскраска.

■ В магазин нужно ходить сытым. Причем это касается всех членов семьи. Вам не захочется копченой рыбы, а ребенок не закапризничает возле прилавка с шоколадками.

■ Не забудьте после посещения магазина поблагодарить ребенка за помощь и хорошее поведение.

И. С. Зырянова, детский психолог



Почему, когда мужчина начинает стареть, у него появляется живот, слабеют мышцы, пропадает интерес к женщинам? И это происходит, едва возраст перевалит за 50!

Во всем виноват диван

Андрологи уверяют, что это связано с тремя любимыми вещами мужчины — диваном, автомобилем и пивом. Благодаря им появляется дефицит гормона тестостерона. Выработка этого гормона достигает пика в 25-30 лет. Затем даже у здоровых мужчин продукция тестостерона сокращается на 1-2% в год.

Врачи-урологи используют термины «мужской климакс», «андропауза» и даже «кризис среднего возраста» для обозначения изменений, которые происходят в организме мужчины в связи со снижением уровня тестостерона. Его симптомы: дряблость мышц, обвисший живот, сухость кожи, снижение либидо, плохое настроение, появление хронических заболеваний. Что делать, чтобы отодвинуть старость?

Укрепляем мышцы

Каждый день надо делать упражнения с отягощением — гантелями, гирями или небольшой штангой. Наращивание мускульной силы приносит здоровью мужчины больше пользы, чем всякие растяжки. Мышцы становятся упругими. Из-за ослабления мускулатуры, особенно брюшной, у мужчин появляются проблемы со спиной. Поэтому надо укреплять брюшной пресс, ведь он обеспечивает поддержку позвоночника.

Советы мужчинам: постоянно ходите выпрямившись, подобрав ягодицы, расправив плечи и напрягая брюшные мышцы. Разгибайте колени. Эти простые советы помогут выглядеть на 10 лет моложе.

Важно уметь правильно дышать. Сильная усталость, которую мужчины начинают чувствовать с годами, чаще всего появляется из-за хронического недостатка кислорода в организме. Особенно страдают курильщики. Как тренировать дыхание? Несколько раз глубоко вдохните, максимально втянув в себя воздух, затем также максимально выдохните. Это упражнение необходимо выполнять по 2-3 минуты несколько раз в день.

Что у вас на тарелке?

Мужчины с возрастом тоже теряют кальций, хотя и медленнее, чем женщины. Продукты, содержащие кальций, — основа мужского долголетия: это молоко, сыр, орехи. Для усвоения кальция нужен витамин D. Он содержится в морской рыбе, рыбьем жире, яйцах.

Белок — строительный материал для мускулатуры и костей. Но избыток белка приносит ощущение тяжести, вялости и преждевременное старение. Поэтому в рационе мужчины зрелого возраста должно быть небольшое количество животного белка. Пища не должна быть слишком жирной. Сложные углеводы должны составлять 60-70% рациона. Это макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые, гречка и овсянка, бурый рис, хлеб с отрубями, горошек. Сахар лучше заменить финиками и инжиром.

Е. К. Шебзухов, уролог-андролог

Для вас, мусью

ПЕРГА полезна для профилактики и лечения простатита и аденомы. Принимать ее надо по 5-10 г один раз в день натощак, рассасывая и не запивая водой.

ЧТОБЫ улучшить потенцию, принимайте настойку элеутерококка по 15-20 капель 2 раза в день за полчаса до еды в течение 2 недель.

ПРИ простатите 3 чайн. ложки луковой шелухи залейте 0,5 л воды, доведите до кипения, оставьте настаиваться 4 часа. Подогрейте, вылейте теплый отвар в таз и сидите в нем, пока не остынет.

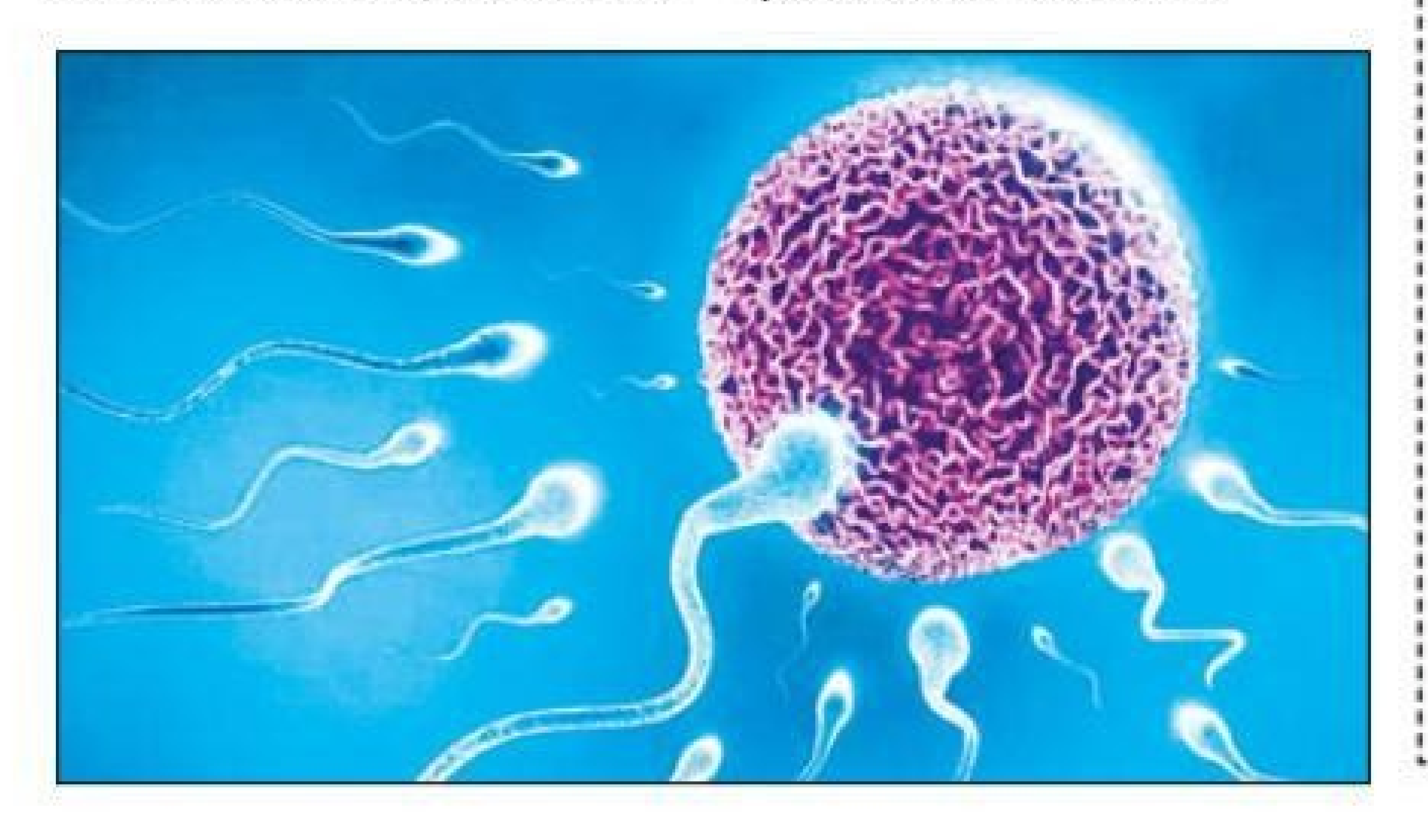
УСИЛИТ потенцию и такое средство. Смешайте черный молотый перец с сахаром в пропорции 1:1. Растворите 1/2 чайн. ложки смеси в стакане молока и выпейте на ночь. Эффект наблюдается уже с первого раза.



При каждом половом акте в женскую половую систему для зачатия должно поступать не менее 39000000 сперматозоидов, и только при наличии благоприятных условий лишь один из них, самый сильный, станет эмбрионом.

Женская половая система очень сложная. Имеет много неровностей слизистых, узкие входы в шейку матки и маточные трубы, а также постоянный нисходящий поток выделений. Через все эти препятствия способен пройти только активный и качественный сперматозоид. Остальные погибают в пути. Исследования показали скорость сперматозоидов при прохождении всех препятствий, она составляет 84,2 мм в секунду. Причем более качественные головастики держатся ближе друг к другу и общими силами преодолевают сложности, менее качественные — одиночки — не выдерживают сопротивления.

Неблагоприятны для сперматозоидов кислая среда, микробиологический состав и сама мембрана яйцеклетки. Судя по тому, что человечество планеты превысило 8 миллиардов человек, эти преграды не являются непреодолимыми для здоровых сперматозоидов. Если наступила беременность, то с высокой долей уверенности можно говорить, что постарался самый лучший из тех сперматозоидов, которые есть у мужчины. И он имеет минимум повреждений по сравнению с остальными.





Прошу помощи

СВЁКОР СНАЧАЛА НАРАБОТАЕТСЯ, А ПОТОМ ЖАЛУЕТСЯ

Свекор мой — человек не молодой, скоро 80 лет исполнится. Здоровье, конечно, уже не то, что раньше, годы берут свое. Но вот только он этого понимать не хочет. Как весна начинается, едет на дачу. Ему все говорят, что если сил нет, то и не надо надрываться. А свекор сначала едет, а потом звонит и жалуется, что у него все болит. Покупаем ему мази разные. Но он или привередливый, или они на самом деле не помогают. Наверняка среди читателей «Айболита» много огородников. Поделитесь советами, как работать на даче, чтобы потом не мучиться от болей?

Вера, Краснодарский край

Я ДАЖЕ ЗАПАХА НАШАТЫРНОГО СПИРТА НЕ ЧУВСТВУЮ

Несколько лет назад я переболела гриппом. Болезнь протекала сложно. То ли после лечения антибиотиками, то ли непосредственно из-за самого вируса, но у меня пропало обоняние. Слышала, что такое состояние называется аносмия. Я вообще ничего не чувствую, даже запаха нашатырного спирта. Врачи меня только загнали в депрессию, сказав, что, возможно, такое состояние у меня останется на всю жизнь. Лечение, конечно, назначили — уколы витаминов, алоэ и электрофорез. Но другие специалисты говорят, что оно мне совсем не подходит. Что делать? Можно ли надеяться на выздоровление? К кому обращаться? Сейчас мне особенно сложно жить без запахов и вкуса: маленький ребенок, готовка... Однажды чуть не отравила всю семью некачественной едой, потом чуть с сыном не отравились угарным газом...

Милена, Дагестан

ЛИМФОУЗЕЛ НЕ УМЕНЬШАЕТСЯ И БОЛИТ

Месяца два назад нащупала у себя в паху болезненное уплотнение. Как оказалось, это был лимфоузел. Списала все на огромную шишку на ягодице после уколов. За месяц до этого было кесарево. Через 1,5 месяца шишка стала меньше, а вот лимфоузел остался на месте. Обратилась к хирургу. Тот прощупал и сказал, что, скорее всего, причиной воспаления лимфоузла стала постинъекционная гематома. Прописал мазь и заверил, что, как только шишка рассосется, лимфоузел уменьшится. Спустя время стало получше. Опять пошла к врачу, он сказал, что ничего делать не нужно, все само со временем пройдет. А сейчас и лимфоузел стал побаливать, и шишка на ягодице. Температуры нет, но возле шишки при нажатии болит так, будто там иголку кто-то оставил.

Лимфоузел увеличен примерно до 1,5-2 см. Когда нажимаю, ощущаю слабую боль. И при ходьбе тоже болит. На месте укола до сих пор синяк. Изначально он был около 10 см, если не больше. Было страшно смотреть — кожа будто срослась с этой шишкой. Сейчас 4-5 см в диаметре. Кожа все так же синевато-красного цвета. Может ли лимфоузел быть увеличенным из-за этой шишки? Антибиотики мне не стали назначать из-за грудного вскармливания, вырезать — по той же причине. Что делать, не знаю. Может, примочки какие-то помогут?

Эльза, Прохладный, КБР

Бабушка прочитала про иглоукалывание и загорелась

Моей бабушке по результатам МРТ поставили диагноз остеопороз. Как объяснил врач, позвоночник разрушается, становится меньше в высоту. В результате появляются сильные боли. Со временем там образуется соединительная ткань, и боль должна утихнуть. Плюс у бабушки еще небольшая грыжа. Из-за возраста (бабушке 90 лет) операцию не делают. Врач сказал, что пить кальций нет смысла, в таком возрасте он уже не усвоится. Бабуля пьет обезболивающие, но они не помогают. Купили ей ортопедический корсет, носит. Бабушке еще запретили в течение нескольких месяцев сидеть. Она, конечно, все равно сидит, хоть и старается делать это реже. Какие еще есть способы облегчить боль? Любые упражнения — не для бабули. Пить хондропротекторы? Бабушка прочитала про иглоукалывание и загорелась. Поможет ли оно? Или в таком возрасте уже ничего не сделать?

Ирина, Калужская обл.

РУКИ ВЫГЛЯДЯТ УЖАСНО, ПРИХОДИТСЯ ПРЯТАТЬ

У меня уже второй раз за полгода появляется экзема. Причем в этот раз гораздо сильнее, чем в первый. Ладони, особенно правая, поражены на 80%. Зуд жуткий, кожа сохнет, лопается. Караул! А теперь еще на тыльную сторону ладони болячка перебирается. Руки приходится прятать, они просто ужасно выглядят. Ходила к дерматологу в поликлинику. Она ни одного анализа не взяла, но назначила лечение: «Тридерм» тонким слоем (использовала тюбик, результат не порадовал), «Де-пантенол» утром и вечером (помогает слабо), «Акридерм» тонким слоем (использовала тюбик, результат слабенький), «Цитрин» от зуда, по таблетке на ночь (зуд уменьшился, хотя бы спать можно). Еще посоветовала пропить «Лактофильтрум». Пью уже месяц — краснота сошла, но кожа настолько сухая, что трескается и кровит, когда разжимаю ладони. Да и ногти почему-то пожелтели... Что делать? Может, кто-то сталкивался с подобным? Какие надо сдать анализы? Общий анализ крови с формулой в норме (сама сдавала платно). Помогите, пожалуйста!

Антонина, Рязанская обл.

ЖЕЛЧНЫЙ НЕ В ПОРЯДКЕ

Уже 17 лет у меня проблемы с желчным пузырем. Камней нет, но вечно что-то пью, завариваю, правда, толку мало. Раз в месяц, а то и чаще, случается приступ. Боль очень сильная, колики. День лежу, потом отхожу. Диету соблюдаю, но все равно: спазм, желчь застаивается — и опять приступ. Устала уже! Неужели это навсегда и нет выхода? Хотя бы боли были пореже. Может, кому-то удалось улучшить состояние? Поделитесь советами.

Раиса, Крым

Очень мне тошно. На душе кошки скребут, жить не хочется...

Меня бросили. Банально, наверное, ведь не я первая, не я последняя. Мы встречались семь лет, и я не могу просто взять и выкинуть эти годы, не вспоминая, не плача. Было поразному — и хорошо, и плохо, и расставались на время, но я сдуру его удерживала. В итоге вроде бы остепенился. Замуж не звал, а я ждала, жила иллюзиями. Потом плюнула: мне хорошо, ему хорошо — и ладно.

А в этом году узнала, что у меня отказывают почки, в будущем неизбежен диализ. Оформляю инвалидность. Нужны дорогие лекарства. Очень тяжело восприняла свою болезнь, были истерики, депрессия, довела себя до срыва. Полежала в больнице, вышла на работу, морально стало легче. Потихоньку смирилась, что теперь я такая, что не смогу иметь детей и жизнь будет совсем другая. За время этой депрессии заметила, что мой любимый отдаляется от меня. В итоге обвинил меня во всех грехах и ушел.

... Хожу, работаю, но как неживая. Реву днями и ночами. Тяжело, больно, обидно. Испугался, струсил и убежал! Я, когда впадала в истерику и плакала во время своей депрессии, постоянно ему говорила: «Зачем тебе быть со мной? Я теперь больная, найди здоровую!» А он успокаивал, да, видно, надоело. В общем, дура я. Умом понимаю, что из-за здоровья мне никак нельзя нервничать, но эмоции берут свое. Недавно на работе не выдержала и расплакалась. Одна женщина проявила сочувствие, поддерживает. Вроде почти чужой человек, но в трудную минуту важно, чтобы хоть кто-нибудь был на твоей стороне.

Эльмира, Казахстан

Такая история — *Помогите разобраться*

Диабет у меня или нет?

Год назад во время беременности у меня выявили гестационный сахарный диабет. Врач сказал, чтобы не переживала, мол, такой диабет после родов проходит. С помощью диеты мне удавалось поддерживать идеальный уровень сахара. Ребенок родился здоровый.

Через 4 месяца после родов решила сдать повторный глюкозотолерантный тест и окончательно убедиться, что все хорошо. С этого момента моя жизнь превратилась в кошмар. Тест показал даже не нарушение толерантности к глюкозе, а диабет. Меня тут же госпитализировали в отделение эндокринологии с впервые выявленным диабетом. Врач предположила, что это 1-й тип, потому что я худая, а инсулин — на нижней границе нормы. Уже думали колоть инсулин, но сахар держался на уровне нижней границы, порой падал даже ниже нормы. Поэтому назначили только диету.

В больнице насмотрелась на то, какие осложнения могут быть у диабета. Кому-то отрезали ноги, у кого-то отказывали почки. Все это невольно переносила на себя... Когда выписалась, сдала анализы на антитела и на гликированный гемоглобин, так как в больнице такие анализы не делают. Оказалось, что у меня нет аутоиммунного процесса, а гликированный гемоглобин в норме. Не передать словами, как я была счастлива! Значит, у меня не 1-й тип диабета.

С результатами анализов пошла в поликлинику к эндокринологу. Думала, что снимут диагноз. Но врач была уверена, что у меня диабет 1-го типа. Сказала, что действительно аутоиммунного процесса нет, но 1-й тип бывает не только из-за сбоев в работе иммунитета. Мне официально поставили диагноз и назначили льготы. Из лечения — только диета и контроль гликемии.

С тех пор моя жизнь превратилась в ад. Боюсь измерять сахар в крови, боюсь, что он начнет расти. Соблюдаю строгую диету, но боюсь съесть лишнего. Вообще боюсь есть... А недавно обострился гастрит, и сахар подскочил. Не превысил нормы, но был больше, чем обычно.

Сходила к другому врачу. Он считает, что у меня не диабет, а нарушение толерантности к глюкозе. Кому верить? Как разобраться? Может, кто-то был в подобной ситуации? Или уже принять диагноз и смириться с тем, что развивается диабет? А то уже больше нет сил бояться...

Екатерина, Тверская обл.

Откровения человека, страдающего булимией

Каждый раз после еды чувствую себя виноватым

Для автора письма «Всегда боялась потолстеть» («Айболит» №26 за 2020 г.), и не только.

Я стал заедать стресс

Я начал толстеть лет в 11-12. Ел очень много, пока желудок не забивался настолько, что уже в горло ничего не лезло. Контролировать это не мог. Например, не получалось просто съесть 15 пельменей и на этом остановиться. В 10 лет поглощал 10 больших чебуреков за раз и еще что-нибудь. Дома меня никто не ограничивал. С младших классов умел печь, жарить котлеты, чебуреки и беляши. Есть же хочется!

Из-за веса меня постоянно оскорбляли одноклассники. Чем больше килограммов набирал, тем сильнее становилась неприязнь сверстников. Этот стресс я стал заедать еще больше. И в 18 лет при росте 182 см весил уже 159 килограммов. Сначала думал, что просто люблю поесть, что нет силы воли, как все вокруг говорили. Но, когда стал осознавать, что моя порция может весить несколько килограммов, понял, что это уже болезнь. Еще заметил, что особенно сильный голод испытываю, когда прихожу из школы после очередного неудачного дня общения со сверстниками. Я просто заедал напряжение и не понимал, что с этим делать.

Врач прописал таблетки — и все...

Решил искать информацию в интернете и наткнулся на советы о том, как есть и не толстеть. Узнал, что есть такая болезнь — булимия. Увидел схожие симптомы у себя: не могу наесться или, наоборот, иногда не могу заставить себя есть. Плюс там было описано, что при болезни такое переедание происходит из-за стресса.

Тогда решил обратиться к врачу. Вообще из-за веса у меня подозревали диабет, но он не подтвердился. Поэтому прописали таблетки для похудения, и все. Диагноз так и не поставили, к психологу тоже не направляли. А выписанный эндокринологом препарат настолько отбил аппетит, что за несколько недель я ел всего раз пять. Было так плохо, что лекарства пить перестал...

На диету мы сели вместе с мамой

Болезнь продолжала прогрессировать, я ел все больше и больше. К врачам уже не обращался, хотя похудеть хотелось, поэтому решил сесть на диету. Сделали мы это вместе с мамой (у нее тоже был лишний вес). Вдвоем худеть оказалось гораздо легче. Две недели не ел ничего, кроме гречки, запаренной кипятком. Проблема была в том, что гречку я не очень люблю, поэтому съедал буквально одну-две ложки в день. Конечно, было очень плохо: еле двигался, кружилась голова. За этот период скинул 10 килограммов. Я был в шоке — впервые получилось сбросить вес.

Потом пришлось перейти на другую диету, потому что гречка не лезла. Мы выбрали белковое питание: обезжиренная молочка, курица, отруби и определенные овощи. Так за год я похудел до 85 килограммов. Но в какой-то момент вес встал и дальше никак не хотел снижаться. Опять начались срывы. Кроме того, появились «качели»: я то скидывал вес, то снова набирал. Сначала минус 15, потом плюс 20 килограммов, и так несколько раз за год.

Сейчас считаю калории и ем мало, до 1000 ккал в день. Сижу на строгой диете, могу съесть 100 граммов овсянки в день и все. К каше иногда добавляю ягоды, несколько фруктов или овощей. Еще пью много кофе с сахарозаменителем и потихоньку добавляю туда обезжиренное молоко. В принципе меня это устраивает, и я себя нормально чувствую. Если ем совсем мало, становится плохо. Например, когда не позавтракаю, начинает кружиться голова.

Булимия — такая же болезнь, как гепатит или тиреоидит. То, что человек заболел, не его вина. Без лечения булимия проходит очень редко.

Получаю удовольствие и... вызываю рвоту

Хотя иногда у меня случаются срывы и я ем то, что нельзя на диете. Тогда приходится идти в туалет, все это «выворачивать». Первый раз я попробовал такой метод, когда узнал из соцсетей, что так делают другие люди. Потом стал практиковать каждый раз, когда съедал что-то сладкое: печенье, конфеты, пряники, шоколад. Получаю удовольствие и опять вызываю рвоту, после приходит какая-то легкость. Но теперь я так делаю не только во время срывов, но и после обычного приема пищи, той же каши, например. Проблема в том, что каждый раз, когда поем, у меня возникает сильное чувство вины. Это бывает не каждый день. Но иногда меня просто трясет, надо вызвать рвоту, потому что чувствую себя жирным, страшным... Я ведь худею, мне нельзя.

Сейчас еда стала для меня безвкусной

Когда общался с врачами, все советы были из разряда «надо меньше есть», «сядь на диету» и «если захочешь есть — попей водички». Кто-то говорил, что ничего страшного, вырастешь, похудеешь. В школе ставили диагноз депрессия, а про пищевое расстройство и речи не шло. Выписывали антидепрессанты, но они не помогали.

Думаю, что у меня в принципе предрасположенность к полноте была, но толчком стало именно давление со стороны сверстников, сама стрессовая ситуация. Если бы ее не было, вряд ли бы я столько ел. Сейчас понимаю, что это уже психологическая и физиологическая проблема, когда мне хочется вызвать рвоту после приема пищи. Но все же радует, что уже не так часто набрасываюсь на что-то запрещенное, да и еда стала какой-то безвкусной. Сейчас уже хочу не просто хорошо выглядеть, но и здоровье чтобы было. Недавно узнал, что в Москве открылась клиника для лечения расстройств пищевого поведения. В ней бесплатно могут лечиться люди с булимией. Если бы раньше была такая клиника, точно бы туда обратился. Сейчас, думаю, уже смогу справиться сам. Хотя мне главное — не дойти до слишком низкого веса и вовремя остановиться. Если не остановлюсь, то к врачу пойду, ведь я действительно понимаю, что это плохо.

В повседневной жизни бывает тяжело. От булимии возникают изжога и боли в желудке. Также от желудочного сока может разъесть рот, губы, есть шрамы на руках и пальцах от зубов из-за того, что вызываешь рвоту. Бывают ситуации, когда и не дома это приходится делать.

Решил поделиться своей историей, чтобы другие люди с пищевыми расстройствами узнали о моем опыте. И поняли, что если хотят похудеть, то лучше не делать это таким способом, как я.

Без подписи



Пригодится

БОЛЯТ суставы? Залейте 3 ст. ложки сухой травы зверобоя 2 стаканами кипятка. Дайте настояться, отожмите, процедите. Смочите полученным настоем марлю и делайте компрессы на больной сустав.

НЕРВЫ шалят? Залейте 50 г адониса весеннего 0,5 л водки. Настаивайте в теплом темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Процедите. Принимайте по 15 капель 3 раза в день.

ПЕЧЕНЬ нездорова? Запарьте 1 чайн. ложку измельченных сухих корней одуванчика стаканом кипятка. Принимайте по четверти стакана 2-3 раза в день.

Мужчине больная жена не нужна

Для Марины, автора письма «Из-за мужа угробила свое здоровье» («Айболит» №1 за 2021 г.).

Моя мама всегда говорила, что большинству мужчин больная жена не нужна. И я с нею согласна. Правда, эти слова относились к тому, что надо носить колготки или термобелье под брюки зимой. А еще к моде на полуголое пузо в короткой куртке. Но в любом случае больше всех на свете надо любить себя. Вот и у вас, как только здоровье пошатнулось, так и муж ушел. Не стоил он таких жертв. Мужчины вообще легче свою жизнь меняют. Это всегда нужно учитывать и не идти на любые жертвы.

Алла, Костромская обл.

От бронхита и пневмонии

Выкопайте корни майской крапивы. Сразу промойте, нарежьте длиной 0,5-1 см. Залейте по 2 ст. ложки корней и сахара (без верха) 1 л воды и варите 20 минут. После охладите, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день (можно с чаем) до полного выздоровления.

Р. В. Калашникова, Новочеркасск

После операции муж как новенький

Для Веры из Рязанской обл., автора письма «Еще немного — и сустав станет неподвижным» («Айболит» №1 за 2021 г.).

Моему мужу меняли сустав. Он из-за болей уже ходить не мог. После операции — как новенький. Там важен послеоперационный период. Почитайте, как делать гимнастику, как садиться и вставать. Вставать с кровати нужно только со здоровой ноги. Во время сна между коленями надо класть валик. Диван не должен быть низким, во время сидения угол между туловищем и бедром должен быть 90°.

Оксана, Ульяновская обл.

Авторитеты дают советы

Лимон не ел, а во рту кисло

Если кислый привкус во рту сочетается с изжогой, скорее всего, дело в рефлюкс-эзофагите. При этом расстройстве содержимое желудка забрасывается в пищевод. Уменьшить его проявления можно, если соблюдать некоторые правила.

Есть нужно стоя

* Перед едой выпейте стакан кипяченой воды. Она поможет снизить кислотность и предотвратит обратный заброс пищи в пищевод. Также можно съесть перед едой пару кусочков сырого картофеля, подсушенного белого хлеба или ядер грецкого ореха.

* Если беспокоит боль, принимать пищу нужно стоя, а после еды не ложиться еще 2 часа. Так пища быстрее поступит из желудка в кишечник, и снизится риск обратного заброса. Очень хорошо перед сном выпить чай из ромашки или календулы. Они обладают противовоспалительным действием и снимут гиперемию (приток крови к тканям) и отек слизистой пищевода.

Майонез, горчица, кетчуп, острые соусы не только повреждают слизистую желудка, но и усиливают выделение кислоты.

Ужин — за 2 часа до сна

* При рефлюкс-эзофагите питание должно быть дробным — 5-6 раз в день небольшими порциями. Это препятствует выработке излишней кислоты и попаданию еды в пищевод. Ужинать нужно за 2 часа до сна. После приема пищи нельзя наклоняться.

* Принимать пищу нужно медленно, при этом тщательно пережевывать, тем самым облегчая ее переваривание в желудке. Крупные куски долго остаются в желудке, провоцируя выработку кислоты. Во время быстрой еды в желудок попадает воздух, создавая при этом повышенное давление и облегчая попадание в пищевод.

* При эзофагите пищу нужно принимать в теплом виде (оптимальная температура — 15-60°С). Горячая и холодная еда стимулируют выделение кислоты.

* Диета при эзофагите ограничивает прием жидкости до 1,5 л в день. Но жидкость нельзя пить сразу после еды, чтобы не вызывать повышения давления в желудке. Соль ограничивают до 10 грамм — излишнее ее количество раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта.

* Продукты разваривают, мелко рубят или измельчают в блендере. Жареная пища исключается, потому что корочка раздражает слизистую. Кроме того, жареная еда дольше остается в желудке и провоцирует выработку кислоты.

* Прием алкоголя исключен, потому что такие напитки раздражают стенку пищевода и стимулируют выработку кислоты в желудке.

Как лучше готовить еду

* Обертывание. Можно купить специальные наборы с бумажными мешочками-листами. С ними можно приготовить любое мясное блюдо без капли масла. Можно добавить травы, измельченные овощи, небольшое количество лука и чеснока.

* Запекание. Это оптимальный способ кулинарной обработки любого блюда при эзофагите. Минимальная продолжительность запекания должна составлять 60-70 минут, рекомендуемая температура — 180-200°С.

* Готовка в микроволновке. В ней можно приготовить практически любой сорт мяса или рыбы. При этом пища получается нежирной и вкусной.

* Использование пароварки или мультиварки. Чтобы блюдо получилось вкусным и полезным, к мясу или гарниру нужно добавлять сочные овощи — морковь, лук, томаты или кусочки тыквы. Они дают обильный сок, который пропитывает блюдо и придает ему приятный вкус.

И. Н. Ерофеев, гастроэнтеролог, врач I категории

ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ ГАЗООБРАЗОВАНИЕ: КАПУСТЫ, БОБОВЫХ, СВЕЖЕЙ ВЫПЕЧКИ.
ИЗ-ЗА МЕТЕОРИЗМА В БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ, А ЭТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РЕФЛЮКС.



Пригодится

■ ВОСПАЛИЛИСЬ ГЛАЗА? ЗАЛЕЙТЕ 2 ВЕТОЧКИ УКРОПА 1/2 СТАКАНА КИПЯТКА. СМОЧИТЕ В ОСТЫВШЕМ НАСТОЕ ВАТНЫЕ ДИСКИ И ПРИЛОЖИТЕ К ГЛАЗАМ НА 15-20 МИНУТ.

■ ПРИ ЦИСТИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ БАЗИЛИКА 200 МЛ КИПЯТКА. ВАРИТЕ 10 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ РАСТЯНУЛИ СВЯЗКИ? ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЛУКОВИЦУ В КАШИЦУ, ПЕРЕМЕШАЙТЕ С 2 ЧАЙН. ЛОЖКАМИ САХАРА. СДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС.

В нашей местности настойкой черемши лечат гипертонию

Весной, как только сойдет снег, собираю черемшу. Она и от вирусов защищает, и кровь очищает, и полезна для желудка, кишечника, сердца. Черемшу можно есть сырой, вареной, жареной, соленой, маринованной. Для засолки набиваю стеблями 3-литровую банку и заливаю рассолом: на 1 л воды — по 1 ст. ложке соли и яблочного уксуса. Плотно закрываю пластмассовой крышкой и оставляю при комнатной температуре. Из свежей черемши готовлю салат дважды в день.

В нашей местности настойкой этого растения лечат остеохондроз и гипертонию. Заливают 100 г свежих листьев 0,5 л водки, настаивают в темном месте 21 день. Процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Лечение долгое, но надежное, особенно при гипертонии. Наружно настойку используют для компрессов, растираний больных суставов.

О. П. Еромченко, Смоленск

Гречка — лекарство для сосудов

Гречка — чемпион среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают справиться со стрессами и бессонницей, а заодно и отвечают за хорошее состояние кожи, волос и ногтей.

■ Ценится гречка за большое количество рутина. Это вещество уплотняет стенки сосудов, останавливает кровотечения. При варикозном расширении вен и геморрое эта крупа обязательно должна быть на столе.

■ В составе гречки есть железо (способствует образованию красных кровяных телец и отвечает за хороший цвет лица), калий (поддерживает оптимальное кровяное давление), кальций (ваш главный союзник в борьбе против кариеса, ломких ногтей и хрупких костей) и магний (спасает от депрессии и помогает в борьбе с лишним весом).

■ Наши предки использовали гречку при расстройствах пищеварительного тракта и нервной системы, при заболеваниях почек, печени, малокровии, общем истощении организма. Эффективна крупа и при лечении атеросклероза, сахарного диабета, при повышенном содержании холестерина в крови.

■ Чтобы снизить уровень сахара при диабете, залейте 1 ст. ложку гречневой муки стаканом нежирного кефира или простокваши. Настаивайте 8-10 часов. Разделите получившуюся смесь на 2 части и съешьте — половину утром и половину вечером.

■ При болезнях щитовидной железы смешайте по стакану перемолотой гречки, измельченных грецких орехов и меда. Поместите смесь в стеклянную банку. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой 1,5 месяца. Кроме того, раз в неделю устраивайте разгрузочный день, на протяжении которого ешьте только эту смесь. Пить можно чай и воду. Когда закончите курс, сделайте месячный перерыв и повторите лечение. При узлах, кистах, нарушениях работы щитовидки хорошо помогает гречневая каша с куркумой и морской капустой (на 100 г крупы берут 1 чайн. ложку куркумы и 50 г морской капусты). Куркуму и капусту добавляют в конце варки гречки.

■ При экземе смазывайте пораженные места болтушкой из гречневой муки и теплой кипяченой воды 3 раза в день до улучшения состояния. Смывайте болтушку кипяченой водой через 20-30 минут.

Е. В. Баева, народная целительница

Обедаем дома

Чесночный суп с черемшой

250 г курицы, 2-3 картофелины, луковица, морковь, 3-4 зубчика чеснока, 100 г черемши, 30 г сливочного масла, 100 мл сливок (10%), соль по вкусу.

Растопите масло в кастрюле, отправьте к нему нарезанный кубиками лук и пропущенный через пресс чеснок. Помешивая, пассеруйте овощи 2-3 минуты. Выложите кубики моркови. Готовьте 2-3 минуты. Добавьте кусочки курицы, кубики картофеля. Влейте кипяток, примерно 1,2 л. Посолите, накройте и варите на среднем огне 20-25 минут. Добавьте нарезанную черемшу, влейте сливки. Снимите суп с огня и дайте настояться.

Рубленые котлеты с сыром

2 куриных грудки, петрушка, укроп, 100 мл кефира, 2-3 ст. ложки крахмала, 100 г сыра, луковица, специи по вкусу, растительное масло для жарки.

Грудки, лук и сыр нарежьте мелким кубиком, зелень измельчите. Можно половину сыра натереть на терке, тогда котлеты будут лучше держать форму. Смешайте все, добавьте крахмал, кефир, специи по вкусу. Перемешайте. Сформуйте котлетки мокрыми руками. Обжаривайте на растительном масле до румяной корочки с обеих сторон. Готовые котлеты выложите на бумажную салфетку.

Весенний салат «Цветок»

2 отварные картофелины, 1 морковь и 4 яйца, 300 г шампиньонов, 2 ст. ложки майонеза, соль, пучок щавеля или шпината, 1 редис, 20 мл растительного масла.

Шампиньоны нарежьте пластинками. Обжарьте в масле. Картофель и морковь натрите. Отделите белки от желтков и тоже натрите. Выложите на тарелку картофель, посолите. Сверху — шампиньоны, тоже посолите. Морковь смешайте с майонезом, посолите и выложите третьим слоем. Последний слой — белки, заправленные майонезом. Редис нарежьте лентами с помощью овощечистки, обдайте кипятком. Украсьте салат листьями шпината или щавеля, натрите сверху желтки и скрутите ленты редиса в розетки.





Если печень нездорова

Бульон с белковым омлетом

100 г картофеля, морковь, корень петрушки, капустная кочерыжка, 2 веточки петрушки, яичный белок, 2 чайн. ложки молока, 1 ст. ложка сметаны, 5 г сливочного масла.

Овощи нарежьте ломтиками и сварите в слегка подсоленной воде под крышкой. Дайте настояться час, процедите. Белок смешайте с молоком, вылейте в сковородку, смазанную маслом, доведите до готовности. Охладите до комнатной температуры и разрежьте на 5-6 кусочков. Бульон заправьте сметаной и оставшимся маслом, положите в него омлет и рубленую зелень петрушки.

Котлеты в молочном соусе

600 г мякоти говядины, 60 г батона (без корок), стакан молока, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, соль.

Говядину пропустите через мясорубку. Смешайте с размягченным в воде хлебом и снова пропустите через мясорубку, посолите и тщательно выбейте. Из подготовленного фарша сформуйте котлеты. Выложите их на решетку-пароварку в один слой и поместите на кастрюлю с кипящей водой. Готовьте около 15 минут. Выложите котлеты в сотейник, смоченный водой. Из подсушенной на сковороде муки, молока и сливочного масла приготовьте белый соус. Залейте им котлеты в сотейнике. Запекайте при 180°С до готовности.

В доме малыш

Орехово-медовое лакомство

300 г орехов (фисташек, миндаля, фундука), 130 г меда, 100 г сахара, яичный белок, 50 г сахарной пудры.

Смажьте небольшую форму растительным маслом. Выстелите бумагой для запекания и опять смажьте маслом. Растопите мед на небольшом огне. Продолжая нагрев, доведите до кипения. Добавьте сахар. Продолжайте варить минут 10-15, пока смесь не загустеет. Белок взбейте до пиков. Потом, продолжая взбивать, добавьте пудру и еще раз взбейте. Отделите половину белка — она не понадобится. Постепенно, взбивая белок на минимальной скорости, тонкой струйкой влейте медовую смесь. Вмешайте поджаренные орехи и выложите все в форму. Разровняйте. Накройте смазанным маслом бумагой. Поместите в холодильник на 2-3 часа.

С пылу с жару | **Советуем приготовить**

По блинчику?

С грибным припеком

Для теста: 0,5 л молока, 2 яйца, 1,5 стакана муки, щепотка соли, 4 ст. ложки растительного масла. Для начинки: 150 г шампиньонов, луковица, 100 г сыра, 2 ст. ложки растительного масла.

Тщательно смешайте молоко, яйца, соль и муку, чтобы не было комочков. Добавьте растительное масло, перемешайте и оставьте на 10 минут. Очищенный лук и шампиньоны мелко нарежьте. Обжарьте на масле до испарения жидкости. Сыр натрите. Хорошо разогрейте сковороду, смажьте ее растительным маслом. Наливайте половину половника теста на сковороду и посыпайте грибной начинкой, пока тесто не схватилось. Когда блин подрумянится, переверните его грибами вниз и пеките с другой стороны. Готовый блин снимите на тарелку начинкой наверх. И сразу, пока горячий, посыпьте сыром. Сложите блин вчетверо, чтобы грибы и сыр оказались внутри.

С сыром и зеленью

2 яйца, 40 г сыра, 300 мл молока, 7 ст. ложек муки, петрушка, 2 щепотки соли, 1,5 ст. ложки растительного масла.

Молоко взбейте с солью и яйцами. Всыпьте муку. Вмешайте ее венчиком, чтобы не образовались комочки. Добавьте измельченную зелень петрушки. Сыр натрите на мелкой терке прямо в тесто, перемешайте и влейте растительное масло. Оставьте на 10-15 минут. Прогрейте сковороду и смажьте растительным маслом. Влейте порцию теста на сковороду и распределите по дну. Испеките блины с двух сторон.

С карамельно-фруктовой начинкой

12 блинчиков, 2 яблока, 4 ст. ложки сахара, 70 г сливочного масла, апельсин.

Растопите на сковороде масло и добавьте сахар. Доведите при непрерывном помешивании карамель до готовности. Яблоки, очищенные от сердцевины, нарежьте кубиками. Добавьте в карамель. Готовьте на небольшом огне около 10 минут. Апельсин очистите от кожуры, семян и пленок, нарежьте кубиками. Добавьте к яблокам. Продолжайте готовить до карамелизации фруктов (пока они не станут прозрачными и тягучими). Дайте начинке остыть. На край блинчика выкладывайте 1 ст. ложку начинки и сворачивайте трубочкой.



Кета маринованная

Шикарная закуска

300 г кеты (или другой красной рыбы), по 1/2 острого красного перца и красной сладкой луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, по 1 чайн. ложке соли и сахара.

Слегка замороженную кету нарежьте ровными брусочками (5-8 мм). Сложите брусочки в миску. Смешайте сахар и соль, посыпьте рыбу. Осторожно перемешайте и оставьте на 10 минут.

Измельчите острый перец. Для этого наденьте на руки перчатки, так как перец очень жгучий, сложно будет смыть его с рук. Разрежьте стручок вдоль, вычистите кончиком ножа семена. Каждую половинку нарежьте мелкими кубиками, положите в миску к рыбе.

Соедините масло с уксусом, взбейте вилкой и залейте кету. Лук нарежьте тонкими полукольцами и добавьте к рыбе. Аккуратно перемешайте, для этого используйте две вилки. Оставьте мариноваться на 10-15 минут.

Переложите блюдо в красивую посуду, украсьте лимоном и зеленью. Перед подачей охладите.

Для вас, мусью

Если друг оказался вдруг...

Как поддержать друга, когда его одолели проблемы.

1 **Выслушай.** Это вроде бы меньшее, что ты можешь сделать. Однако очень важный пункт, остальные без него просто теряют смысл. Понадобятся выдержка и терпение.

2 **Не осуждай.** Худшее, что можно сделать в сложившейся ситуации, — сказать, что он сам во всем виноват. Даже если это правда так. Оставь стрессовую терапию профессионалам — сегодня нужно согласно кивать и хлопать друга по плечу. Если нужно, согласись с тем, что мир несправедлив, поддакивай.

3 **Не сравнивай.** Не стоит отечески хлопать друга по плечу и говорить: «Ну-ну, бывало и похуже». Иногда это может сработать. Но если проблема серьезная, может только усугубить ситуацию. Тогда придется просидеть рядом с ним до следующего утра, периодически пресекая его порывы намылить веревку.

4 **Не будь мужиком.** «Крепись», «стисни зубы», «не будь размазней» — этими фразами ты только обеспечишь другу чувство стыда и окончательно вгонишь проблему в «хронь». Так ее не решить.

5 **Будь терпеливым.** Бедняга, вероятно, будет замыкаться в себе, злиться и костерить всех на чем свет стоит — а между делом еще и срываться на окружающих (то есть на тебя). От этого никуда не денешься.

6 **Не напоминай.** Не напоминай ему о проблемах ни тет-а-тет, ни тем более в разговоре с третьими лицами. А что ты хотел? Такова нелегкая дружеская доля!

В. С. Сотников, психолог

Умные мысли

■ ЕСЛИ БРОСИТЬ БУКЕТ НЕВЕСТЫ, СДЕЛАННЫЙ ИЗ КАКТУСОВ, ТО СРАЗУ БУДЕТ ВИДНО, КТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕТ ЗАМУЖ.

■ ЖИЗНЬ НУЖНО ПРОЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ БЫЛО СТЫДНО РАССКАЗАТЬ, НО ЧЕРТОВСКИ ПРИЯТНО ВСПОМНИТЬ.



Не все мы монстры

Письмо свекрови

Прочитала письмо Виктории из Смоленской обл. «Свекрови слишком много в моей жизни» («Айболит» №17 за 2020 г.) и ужаснулась тому, что нас выставляют такими монстрами, как будто мы черти с рогами.

Дорогие невестки, смотрите хотя бы иногда и на себя. Ведь получается как? Участвуешь в жизни семьи сына — плохая: не то сказала, не вовремя пришла в гости, не так посмотрела... Не участвуешь — тоже плохая. Уже не знаешь, как кланяться невесткам, чтобы наладить отношения. Я тоже свекровь, не стараюсь навязываться, но пытаюсь быть и подружкой (если надо посекретничать), и собеседником. Почему невестки думают, что мы завоевываем место матери в их жизни, не знаю. Я нормально общаюсь со своими невестками. Но если у них с мужьями происходит какая-то размолвка, никогда не упустят момент укусить за то, что плохо воспитала сыновей. По своему опыту знаю, что не всегда мы бываем такими гадкими, какими нас стараются выставить. По тому, как невестки, такие мягкие и пушистые, относятся к своим родителям, можно сделать неутешительные выводы, почему они в свекровях видят один негатив. Почему столько ненависти к нам — к таким плохим теткам? Милые невестки, не лезьте на стены от нас, мы не кусаемся. Помните, что стены скользкие, можно и упасть — будет больно. Единственное, чего хочется, и, наверное, не только мне, — уважения с их стороны. И все... На самом деле, не все мы монстры.

Н., Ставропольский край



Золовке все должны...

Никогда не думала, что окажусь в ситуации, из которой не вижу выхода. Поэтому решила написать в газету. Может, посторонние люди помогут разобраться.

Полгода назад в нашей с мужем жизни появилась его старшая сестра Ирина. До того момента мы практически не общались. Ира старше своего брата на 5 лет. С мужем ей не очень повезло — постоянной работы нет, время от времени подрабатывает на разных стройках. В перерывах между шабашками пропивает заработанное со словами «имею право». Сама Ира — классическая «яжемать»: родила троих детей и не работает, считая, что ей все должны. Собственного жилья у них нет, живут на съемном. Где-то там стоят в очереди, но она не очень-то продвигается. Из-за разных интересов общение у нас не складывалось.

А появилась Ирина у нас потому, что жильцы, которым мы сдавали мою 1-комнатную квартиру, съехали, и она пока пустовала. По округлившемуся Ириному животу мы поняли, что скоро ожидался четвертый ребенок. Она начала плакаться, что муж опять без работы, за аренду платить нечем. А так как у нас пустует квартира, мы просто обязаны пустить их туда пожить на пару недель.

Хоть мы с Женей (супругом) и понимали, что парой недель не обойдется, но отказать родной многодетной беременной сестре не смогли. Первый раз я намекнула золовке, что пора съезжать, как та и обещала, через две недели. Та пообещала, что скоро съедет, — муж нашел работу. Да и одной комнаты им все равно мало...

Прошел месяц. Ира родила четвертого ребенка и заявила, что сейчас они не могут съехать. Причем сказано это было уже не извиняющимся, а требовательным тоном. Мол, вот сама родишь — поймешь. Прошло еще два месяца. Вестей от золовки не было, и я попробовала зайти к ней сама. Так Ира меня даже на порог не пустила! Заявила, что ей некогда и чтобы я к ним больше не приходила. А съедут они, как только появится возможность. Да еще вслед крикнула, что я пожалела для маленьких племянников квартиру и готова детей на улицу выгнать! А вечером еще и свекровь отчитала меня за черствость. По ее мнению, я просто обязана отдать квартиру Ире, так как сама живу на жилплощади мужа.

И вот уже больше полугода сестра мужа живет в моей квартире. У нас в семье скоро тоже будет пополнение, и дополнительный доход от сдачи квартиры был бы не лишним. Сейчас же не только дохода нет, а еще прибавились дополнительные траты. Так золовка считает, что живет временно, как бы в гостях, то и за коммунальные услуги платить не обязана. И не съезжает, и не платит, да еще и виноватыми нас выставляет. Мы с мужем не знаем, что делать...

Анна, Липецкая обл.

Ёшкин кот!

В Аргентине некурящим женщинам предоставляют специальные льготы. Раз в неделю они могут бесплатно посетить салон красоты.

Мама, простая деревенская женщина, преподнесла урок, который я запомнила на всю жизнь

Хочу поделиться поучительной историей, которая произошла, когда я была еще девчонкой лет семи-восьми. Семья у нас была большая. Кроме меня, еще два старших брата и младший. Держали корову, но молоко я никогда не пила — не любила. А вот пенки от топленого ела с большим удовольствием. Они такие вкусные, особенно когда остынут. Однажды заглянула в кладовку, а там молоко с пенкой остывает. Я, не раздумывая, подцепила пальцами пенки и съела. Не смогла сдержаться.

В обед мама усадила нас всех перед собой и спрашивает: «Признавайтесь, кто съел пенку?» Естественно, никто не признался. От страха, что накажут, я тоже промолчала. Тогда мудрая мама, простая деревенская женщина, взяла большой нож, воткнула его в дверной косяк и заставила нас по очереди пройти через дверь. Предупредила, что нож упадет на того, кто обманывает и не признается. Все прошли, а я отказалась. Мама, конечно, все поняла, но не стала меня наказывать, даже ничего не сказала. Этот урок я запомнила на всю жизнь и благодарна маме за ее мудрость.

Вера Тихоновна Михалева, с. Бичура, Бурятия

Ответы на сканворд со стр. 21

Д	■	■	А	С	П	А	Р	А	Г	У	С	■	■	Ш	Е	Л	К
А	■	К	■	■	О	■					Е	З	Д	А	■	Е	■
Л	Ю	Р	Е	К	С	■					Л	■	■	Л	И	М	А
Ь	■	И	■	А	У	Л					О	В	Ц	А	■	М	■
Н	О	В	Е	Л	Л	А					■	Е	■	Ш	Т	А	Т
О	■	О	■	И	■	П	Е	Ч	Е	Н	Ь	Е	■	■	■	■	Р
С	■	Ш	А	Й	Б	А					■	Р	О	К	О	К	О
Т	М	И	Н	■	Р	■					О	■	■	О	К	О	П
Ь	■	П	И	Р	О	П					К	И	С	Л	О	Т	А
■	■	■	М	■	В	Е	Т	Ч	И	Н	А	■	■	Ь	■	И	■
П	А	К	Е	Т	И	К					Р	У	Л	Е	Т	К	А
О	■	С	■	О	■	И					И	■	У	■	Р	■	И
Д	Ж	Е	И	Р	А	Н					Н	О	Н	С	Е	Н	С
Н	■	Р	■	Г	Р	Е	Б	Е	Н	К	А	■	А	С	К	Е	Т
О	■	О	Р	И	К	С					■	■	■	У	■	Н	■
С	А	К	Е	■	А	■					П	Р	О	Д	У	К	Т
■	■	С	К	У	Н	С					Р	■	Р	А	Д	А	Р
Н	■	■	Р	■	■	П	Е	С	Т	Р	О	Т	А	■	О	■	Ю
А	■	Б	У	К	Л	Е					К	■	В	И	Д	О	К
К	О	А	Т	И	■	Ц					У	Ж	А	С	■	С	■
И	■	Р	Е	В	У	Н					Р	■	■	К	Л	И	П
П	Р	О	Р	Е	Х	А					О	Б	О	Р	О	Н	А
Ь	■	Н	■	Р	А	З	Г	О	В	О	Р	■	■	А	Б	А	З

■ ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ УШЛА В ПРОФЕССИЮ, В СЕМЬЮ НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ.

■ ПОХМЕЛЬЕ — КАК ЖЕНИТЬБА: КАЖДЫЙ РАЗ КЛЯНЕШЬСЯ, ЧТО ЭТОТ РАЗ — ПОСЛЕДНИЙ.

■ ВЕСЕННЯЯ ПРИМЕТА: ЕСЛИ ЧЕШЕТСЯ ЛАДОНЬ, ВОЗМОЖНО, НА НЕЙ ФОРМИРУЕТСЯ ЛИНИЯ ЛЮБВИ.

Пригодится

Вещь пахнет потом...

А вам нужно ее надеть. Водка отлично помогает избавиться от неприятных запахов. Так что недорогую бутылку можно держать дома в качестве подручного средства. Достаточно просто побрызгать водкой из бутылки с распылителем и высушить вещь. Если времени ждать нет, прогладьте одежду утюгом. Хорошо обрабатывать водкой вещи и после долгого хранения. Так же распылите ее на одежду, а потом вывесьте на ночь на балкон.

Чистим микроволновку за 5 минут

Для очистки микроволновой печи нет ничего лучше апельсиновых корок. Сложите корки от 2 апельсинов в пиалу, залейте водой и грейте в микроволновке на максимальной мощности в течение 5 минут. Затем просто вымойте внутренние стенки печи губкой с теплой водой. Кроме чистоты, вы получите и неповторимый приятный цитрусовый аромат.

БЕЛЫЕ ПОЛОСКИ НА ЧЕРНЫХ НОСКАХ ВЫПОЛНЯЮТ ФУНКЦИЮ ИНДИКАТОРОВ ЗАГРЯЗНЕНИЯ.





Не навреди

Казалось бы, безобидная вещь — электроматрас. Но он может стать причиной трагедии.

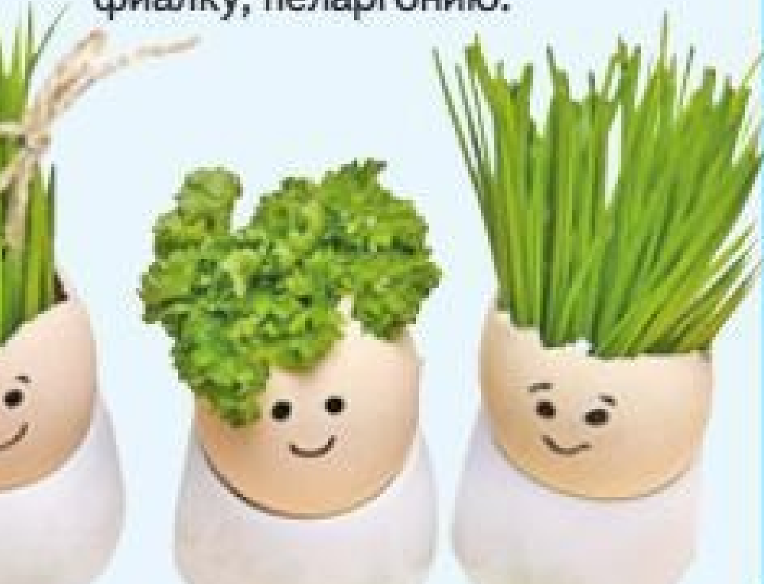
Электроматрас стал причиной смерти 76-летней жительницы Хабаровского края, проживающей в доме престарелых. Прибор загорелся, когда женщина отдыхала в своей комнате. Хотя сотрудники вскоре потушили пожар, спасти пенсионерку не удалось. Другой случай произошел в Вологодской области. Там 81-летняя женщина погибла в пожаре из-за замыкания электроматраса. В Череповце из-за короткого замыкания в электроматрасе мужчина получил множественные ожоги... И таких случаев немало. Поэтому, используя электроматрас, соблюдайте технику безопасности. Электроматрас должен быть подключен к подходящему источнику электроэнергии. На вилке и проводе не должно быть повреждений и механических дефектов. Использовать такой прибор в сложенном виде запрещено, как и оставлять включенным в электросеть на длительное время. Также нельзя включать влажный или мокрый прибор.

Вода «яичная» — удобрение отличное

Яичная скорлупа не только защищает зародыш до момента, когда он будет готов «родиться», но и снабжает его всеми необходимыми для питания и развития веществами.

■ Во время отваривания яиц часть полезных веществ вываривается из скорлупы и остается в воде. Обогащенная кальцием жидкость — суперудобрение для растений, как дачных, так и домашних.

■ Как понять, что растению не хватает кальция? При недостатке кальция в почве корневая система плохо развивается. Растение будет давать слабые побеги с бледным, плохо выраженным окрасом. Листья могут желтеть по краям, скручиваться и терять форму.



■ Хотя подкормка кальцием полезна для растений, все же усердствовать не стоит. Переизбыток этого вещества может помешать усвоению других важных микроэлементов.

■ Удобрять домашние растения водой, в которой варились яйца, можно один раз в 3-4 недели — и это при условии, что вы не подкармливаете их другими комбинированными препаратами.

■ Поливать «яичной» водой можно побеги помидоров, листового салата, баклажанов, тыквы и других бахчевых культур. Они ответят на заботу буйным ростом и хорошим урожаем. Кальциевые удобрения также любят яблоня, вишня, смородина и малина. Огурцы, клубника, фасоль, капуста, шпинат, наоборот, плохо переносят богатую кальцием почву. Поливать «яичной» водой нельзя и комнатные растения — камелию, азалию, гортензию, фиалку, пеларгонию.

Странная женщина в который раз спасает мне жизнь...

В последнее время стал замечать, что машина ведет себя странно, как будто усыпляет. Утром встаю бодрый, хорошо выспавшийся, чувствую себя замечательно. А на полпути понимаю — машина разве что колыбельную мне не поет. Но самое странное не это. Начались видения. Чертовщина какая-то. Едва потянет в сон — вижу ужасную женщину на трассе. И вот эта странная дама в который раз спасает мне жизнь. Например, еду в аэропорт. Два часа ночи, дорога свободная. Чую — снова начал кемарить. Раз кивнул, два кивнул. Вдруг по всем четырем колесам чувствую резкий удар, будто палкой со всей дури стукнули. Открываю глаза — на дороге стоит старая женщина в каких-то лохмотьях. Я по тормозам. Останавливаюсь, а эта баба стоит на месте, а ее голова движется в мою сторону. Дотянулась до лобового стекла и говорит: «Рано тебе ко мне!» Очнулся — еду по встречной...

В другой раз еду днем. Тепло, солнечно, музыку слушаю. Внезапно музыка меняется, становится спокойной, умиротворяющей. Что за туман стелется впереди на дороге, да еще днем? Гляжу — снова та же женщина стоит посреди трассы! Остановился и вижу: шоссе за женщиной куда-то исчезло, в тумане проступили кресты, словно дальше нет никакой дороги, только погост. Эта старуха, не сходя с места, вытянула шею на несколько метров, приблизила голову к лобовому стеклу и произнесла те же слова: «Рано тебе ко мне».

И тут я открыл глаза. Машина почти повисла двумя колесами над краем высокой обочины — вот-вот упадет. То есть я опять уснул, проехал встречную полосу и остановился у обрыва. И все благодаря странной женщине.

Хочу съездить к родителям, может, они по описанию когонибудь из родни узнают...

Артем, Пермский край

Цифры и факты

■ ХАМЕЛЕОНЫ МОГУТ ДВИГАТЬ ГЛАЗАМИ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ОДНОВРЕМЕННО.

■ БЕЛКА — ЛУЧШИЙ САДОВНИК. МИЛЛИОНЫ ДЕРЕВЬЕВ ВЫРАСТАЮТ ПОТОМУ, ЧТО БЕЛКИ ЗАБЫВАЮТ, КУДА СПРЯТАЛИ СЕМЕЧКИ.

■ В СРЕДНЕМ КОРОВЫ КАКАЮТ 16 РАЗ В ДЕНЬ.

■ МУРАВЬИ НИКОГДА НЕ СПЯТ. ВМЕСТО ЭТОГО ОНИ «ОТДЫХАЮТ» ПО НЕСКОЛЬКО СЕКУНД МНОГО РАЗ В СУТКИ.

Через 10 лет я встретила наяву, не во сне, своего покойного мужа... «Не узнала?» — спросил он...

Я была беременна и хотела избавиться от ребенка. Подруга повела меня к своей знакомой акушерке. Но той не оказалось дома, и мы, чтобы скоротать время, зашли к гадалке. Гадалка взглянула на линии моей руки и сказала, что аборт делать нельзя, надо рожать... Это будет мальчик. И добавила, что мой нынешний муж умрет, я снова выйду замуж, и в моей семье будет два мужчины с одним именем. Но мой второй муж тоже умрет...

Мне такие пророчества показались дикими. Во-первых, я больше не собиралась рожать. Во-вторых, муж был здоров как бык. Но тем не менее аборт не сделала, родила сына.

Через 10 лет пришлось вспомнить предсказания: скончался мой муж, я снова вышла замуж, и моего мужа звали так же, как сына. Предсказания гадалки сбывались. Вскоре похоронила и второго мужа.

Но самое удивительное, что я наяву встретилась со своим первым мужем через 10 лет после его похорон. Иду по улице. Народу много. И вдруг куда-то все пропали, а навстречу мне идет покойный муж. Я не верила своим глазам. Думаю: если заговорит, значит, это действительно он. Поравнялись. Мужчина, похожий на мужа, спрашивает: «Что, не узнала?» Отвечаю: «Узнала!» А сама бегу от него. Потом оглянулась — опять полно людей, а его среди них нет.

Вскоре я увидела мужа во сне: он перекладывал печь в нашем доме. Сказал, что ему дует с одного боку. Через некоторое время у сына умерла новорожденная дочь, и мы похоронили ее рядом с дедом — как раз с того бока, откуда ему «дуло».

Анжелика Н., Екатеринбург

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 1.Слякоть. 5.Оттиск. 8.Баланда. 14.Ушко. 15.Конфетти. 16. Игра. 17.Хокку. 18.Жатка. 19.Юнга. 20.Расплата. 21.Такт. 24.Легкое. 26.Кикимора. 29.Травля. 34.Дупло. 35.Парфюмерия. 36.Сусло. 37.Нарцисс. 38.Дренаж. 40.Избыток. 43.Бескозырка. 46.Киборг. 48.Сутана. 49.Поступок. 53.Упорство. 54. Опалубка. 55.Частокол. 56.Знаток. 57. Кришна. 58.Астра. 61.Осина. 64.Немец. 67.Салат. 70.Автопробег. 71.Актиния. 72. Агрегат. 73.Мостовая. 74.Агроном. 76.Ротонда. 77.Геральдика. 78.Анкер. 81.Вуаль. 84.Банда. 87.Базар. 90.Африка. 91.Ехидна. 92.Метеорит. 93.Батискаф. 94.Оленевод. 95.Алебастр. 98.Синьор. 99.Свинья. 100.Амфибрахий. 108.Ежевика. 109.Троица. 112.Гиацинт. 113.Налет. 114.Инструктор. 115.Акула. 116.Компот. 118.Прокатка. 120.Радист. 122.Таро. 125.Единство. 129.Иглу. 130.Факел. 131.Наряд. 132. Мисс. 133.Аппалачи. 134.Евро. 135.Лактоза. 136.Угодье. 137.Стеллаж.

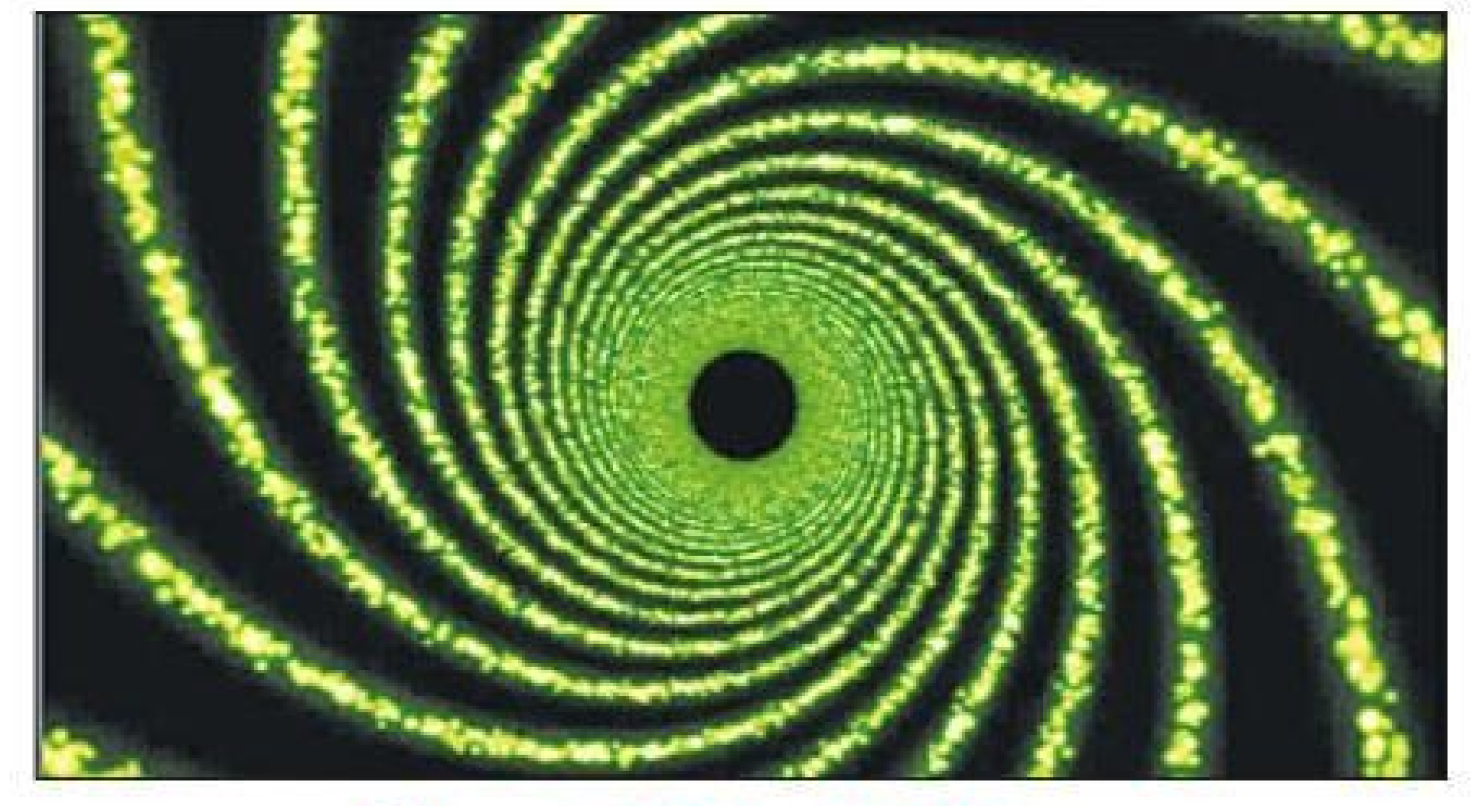
По вертикали: 2.Лишение. 3.Кроха. 4.Тракт. 6.Тонус. 7.Сотка. 9.Агути. 10.Азиат. 11.Дырокол. 12.Окурок. 13.Пижама. 22.Подобие. 23.Просьба. 24.Ладонь. 25. Гепард. 27.Кефир. 28.Опека. 30.Высота. 31.Японка. 32.Способ. 33.Мякина. 38.Диско. 39.Жерло. 41.Шимпанзе. 42.Сокрытие. 44.Отдушина. 45.Анаконда. 47.Готика. 48. Славка. 49.Почет. 50.Сосна. 51.Пекло. 52.Колли. 59.Стая. 60.Ретроград. 62.Субмарина. 63.Нуга. 64.Ниагара. 65.Материк. 66.Центнер. 67.Саратов. 68.Легенда. 69. Тетрадь. 75.Мгла. 76.Рана. 79.Нафталин. 80.Епитимья. 82.Усиление. 83.Линкольн. 84.Байкер. 85.Нимфа. 86.Антре. 87.Бернс. 88.Затор. 89.Реверс. 96.Лафит. 97.Тахта. 100.Анализ. 101.Йогурт. 102.Чеснок. 103. Бедлам. 104.Виртуоз. 105.Сарафан. 106. Жигули. 107.Атлант. 110.Ретро. 111.Цукат. 117.Окалина. 118.Прелат. 119.Адонис. 121.Солярка. 123.Офсет. 124.Акциз. 126. Испуг. 127.Ткань. 128.Франт. 129.Идеал.

Приметы

■ НЕОЖИДАННО НАШЛИ ДАВНО ПОТЕРЯННУЮ ВЕЩЬ? ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО В ВАШУ ЖИЗНЬ ВОЗВРАТИТСЯ ЧТО-ТО ИЗ ПРОШЛОГО.

■ ЕСЛИ ВОЗЛЕ ОКНА СИДИТ СОРОКА, А В ДОМЕ ЕСТЬ БОЛЬНОЙ, ОН СКОРО ВЫЗДОРОВЕЕТ.

■ КАМЫШ В КВАРТИРЕ ДЕРЖАТЬ НЕЛЬЗЯ. ВМЕСТЕ С ЭТИМ РАСТЕНИЕМ ПРИХОДИТ ЖИВУЩАЯ НА БОЛОТЕ НЕЧИСТАЯ СИЛА. ОНА ПРИНОСИТ БОЛЕЗНИ И НЕУДАЧИ.





Мне предстояли две операции сразу. Их делали в Москве, в Институте имени Герцена.

Есть там замечательный хирург Сидоров, к нему я и попала. Очень сильный наркоз — в операционной глотнула газ из шланга, и до свидания. Через шесть часов проснулась в реанимации. Доброе утро! Ничего особенного, будто тебя выключили, как телевизор, а потом снова включили.

А вот вторая операция, совершенно ерундовая по сравнению с первой, прошла намного интереснее. Там-то меня после наркоза и забрало по полной программе — своими глазами увидела пресловутый тоннель в иной мир. Сначала он кажется черно-белой спиралью, потому что очень быстро летишь. Затем скорость снижается, и ты понимаешь: стены вокруг как шахматная доска. Потом рисунок начинает как бы медленно стекать вниз. И вдруг — раз! — стены будто поворачиваются вокруг своей оси, и ты попадаешь на новый уровень, вниз или вверх — неясно. Просто понимаешь, что перешел на другой ярус, а дальше замечаешь, что за твоей спиной кто-то идет — тень, черный контур.

Эта тень напоминала человека в цилиндре и длинном плаще. Он шел следом, а когда я старалась его рассмотреть, почему-то отступал в сторону. Но главное — это ощущения. Единственный раз мне в жизни пришлось испытать это чувство дикого одиночества и бессилия человека, насильно перенесенного в неведомый мир.

Потом я оказалась под потолком и наблюдала за операцией со стороны. Было плохо видно, будто через мутное стекло. Видела свое тело, но не признавала его своим. А когда поняла, что это и есть я и надо снова залезать туда, стало даже противно — будто надеваешь старую грязную одежду.

P. S. Многие считают, что там, в том мире, царит любовь, а вот я ни в чем не уверена. Вроде бы человек я не очень плохой, но вернуться в тот тоннель страшно. Думаю, может, мне просто показали не все и я застряла где-то на полпути. Тогда что же я видела?

Елена М., Иркутская обл.

Такая история



Одиночество



... СЕДАЯ СТАРУХА СИДЕЛА В КРЕСЛЕ ВОЗЛЕ ОКНА... С КАЖДЫМ ДНЕМ ЕЙ ВСЕ ТРУДНЕЕ СПУСКАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ ВНИЗ.

Лифт в этом доме почти всегда был на ремонте. Поэтому старая женщина поставила кресло как можно ближе, чтобы смотреть на улицу — все какое-никакое развлечение. Там были люди. Они куда-то спешили. Старухе некуда было спешить и некого ждать. Она глядела в окно, в ее бесцветных глазах отражалось такое же линялое небо. И вдруг левый бок стал наливаться тянущей горячей болью. Боль становилась все жарче, сильнее, заполняя собой все тело. «Боря, Борь, — задыхаясь, простонала старуха. — Принеси мое лекарство. Там... На столе, на кухне... Боря... Бо...» И тишина. Старуха замолчала. В доме стало совсем тихо...

Гнетущее безмолвие нарушил легкий скрип двери. В комнате появился пес, в зубах он нес пакетик с таблетками. Боря подошел к неподвижно сидящей в кресле хозяйке, обнюхал безвольно упавшую руку... И тихонько протяжно завыл...

«Предел» для пули
Деталь механизма
Деревня с церковью
Ткань из коконов
Блестящая нить
Декоративная спаржа
Металл в удобрениях
Обещание золотых гор
1
Хижина из веток
Теорема-подсобница
Медвежья пятерня
Работа шофера
Стольный град Перу
Любимый жанр Цвейга
Деревушка в горах
Гоа в Индии
Лесная дорожка
2
1
Подкладка под гайку
Японские мультики
Имбирное лакомство
Стиль в искусстве
3
Глаз-палиндром
Ластоногий циркач
Добавка в «Рижский» хлеб
2
Глиняная дудочка
Дуги, украшающие лицо
Собака из Китая
Основное качество лимона
Убежище пехотинца
Минерал из грантов
Порция чая в бумажке
Жостовский сувенир
Аппарат-множитель
Мясной деликатес
4
Спутник Земли
Орбита для велогонок
Крылатый детонос
3
Пустынная газель
Распродажа с молотка
Ловушка табунщика
Нелепый факт
Деньги под проценты
Местная в Нарьян-Маре
Он же сернобык
Расческа в форме дуги
Всем монахам пример
Зеленый змий самурая
4
Результат труда
Обвинитель в суде
Гомонящая гурьба
5
Ловкое действие
Подбирает персонал
Особые войска
Известь внутри чайника
Смрадный зверек
Прибор слежения
Кучерявая пряжа
Титул Мюнхгаузена
Гусарский головной убор
Вычурность в окраске
Пламенное начало
Дрожащее дерево
Американский енот
5
Свидетель на Руси
Суп, богатый фосфором
Скрыт под челкой
Выемка в детали
Шумная обезьяна
Страх до оцепенения
Видеоролик на хит
Скрыта под заплатой
Беседа, диалог
Защита своих позиций
Монета из Тифлиса

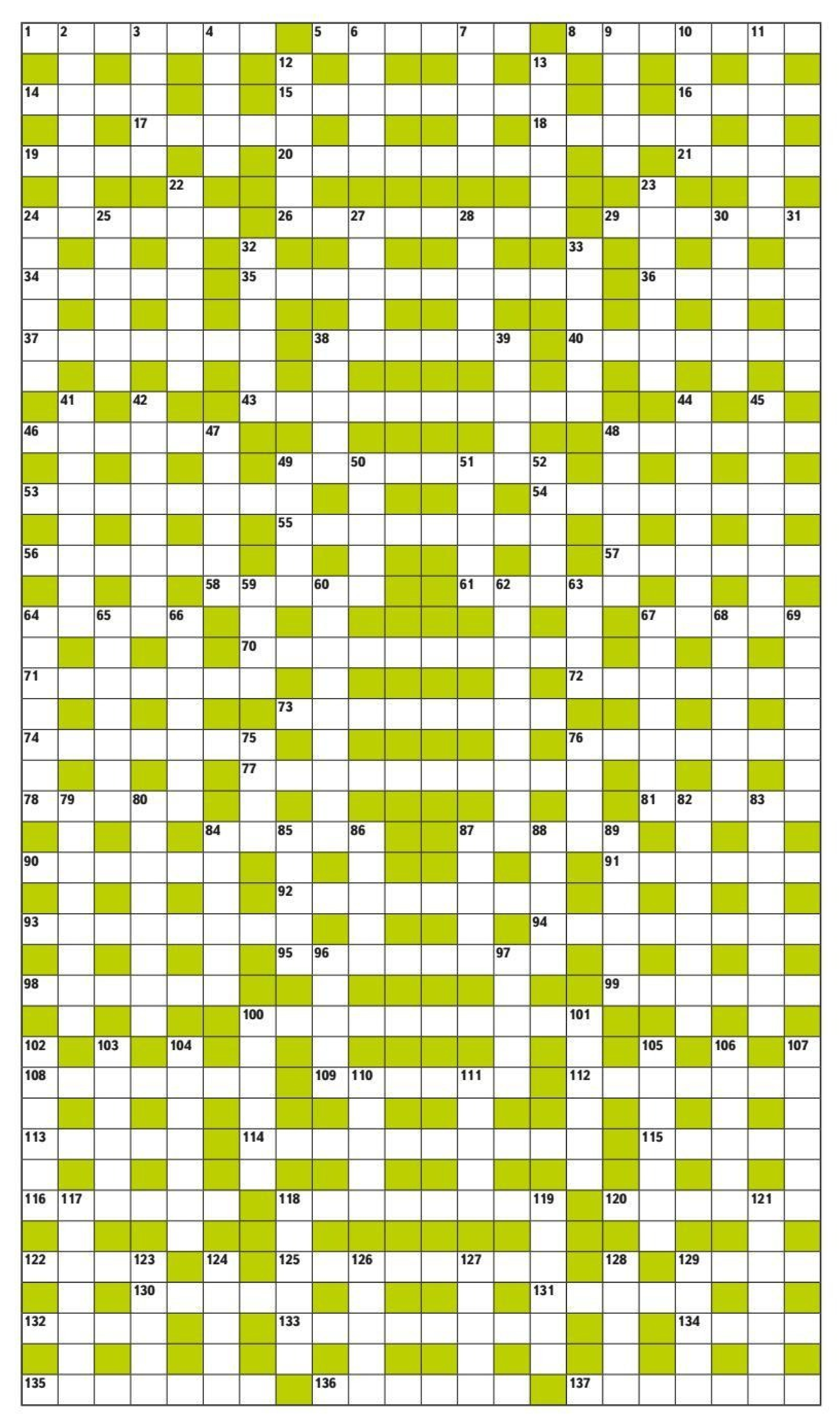
Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.** Жидкая грязь в распутицу. **5.** След печати на документе. **8.** Тюремная похлебка. **14.** Отверстие в иголке. **15.** Кружочки из хлопушки. **16.** Прятки или жмурки. **17.** Строчки о цветущей сакуре. **18.** Машина-косилка. **19.** Подросток в тельняшке. **20.** Возмездие по счетам. **21.** Деликатность в общении. **24.** Орган дыхания. **26.** Болотная нечисть. **29.** Охота с борзыми на зайца. **34.** Убежище белки. **35.** Ароматная продукция. **36.** Отвар для изготовления пива. **37.** «Самовлюбленный» цветок. **38.** Способ осушения почвы. **40.** Больше, чем нужно. **43.** Матросская фуражка. **46.** Человекоподобный робот. **48.** Одежда аббата. **49.** За плохой — ставят в угол. **53.** Настырность карьериста. **54.** Форма будущей бетонной конструкции. **55.** Остро заточенный забор. **56.** Тонкий ценитель. **57.** Бог в индуизме. **58.** Цветочная звезда. **61.** Дерево против упыря. **64.** Национальность Бетховена. **67.** Листовой овощ. **70.** Остап им был по разгильдяйству. **71.** Коралловый полип. **72.** Машинный узел. **73.** Проезжая часть улицы. **74.** Ученый полевод. **76.** Круглое здание с куполом. **77.** Наука о гербах. **78.** Часовая деталь. **81.** Скрывает лицо прекрасной дамы. **84.** Шайка грабителей. **87.** Птичий на побережье. **90.** Материк с Килиманджаро. **91.** Австралийский зверек с иглами. **92.** Упал в Тунгусской тайге. **93.** Подводный аппарат. **94.** Чукча-пастух. **95.** Строительный гипс. **98.** Господин в Италии. **99.** Мать поросенка. **100.** Стихотворная стопа. **108.** Лесная ягода. **109.** 50-й деньпосле Пасхи. **112.** Красно-коричневый драгоценный камень. **113.** Известковый на чайнике. **114.** Турист-наставник. **115.** Хищник океанов. **116.** Напиток на третье. **118.** Обработка металла. **120.** Знает морзянку назубок. **122.** Карты с рисунками. **125.** Сплоченность. **129.** Снежный кров эскимоса. **130.** Светильник из пакли на палке. **131.** Кара нерадивому солдату. **132.** Первая на подиуме. **133.** Восточные горы Америки. **134.** Валюта дороже доллара. **135.** Молочный сахар. **136.** Место для охоты. **137.** Несколько этажей полок.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.** Конфискация свободы. **3.** Малыш. **4.** Почтовая дорога в старину. **6.** Жизненная активность. **7.** Одна из шести дачных. **9.** Американский горбатый заяц. **10.** Кореец или вьетнамец. **11.** Канцелярский компостер. **12.** Остаток папиросы. **13.** Костюм на ночь. **22.** Сходство. **23.** Обращение за помощью. **24.** Часть руки. **25.** Хищная кошка. **27.** Кисломолочный напиток. **28.** Защита прав сироты. **30.** Взятая прыгуном с шестом. **31.** Жительница Страны восходящего солнца. **32.** Метод, прием. **33.** Воробья на ней не проведешь! **38.** Индийский фильм «Танцор…». **39.** Отверстие ствола пушки. **41.** Человекообразная обезьяна. **42.** Утаивание улик. **44.** Выход для воздуха и чувств. **45.** Крупная змея. **47.** Стиль архитектуры. **48.** Певчая птичка. **49.** Уважение окружающих. **50.** Мачтовое дерево. **51.** Адский огонь. **52.** Шотландская порода собак. **59.** Журавлиный клин. **60.** Человек отсталых взглядов. **62.** Подводная лодка. **63.** Вязкая ореховая сладость. **64.** Река с чудо-водопадом. **65.** Африка или Австралия. **66.** Вдесятеро меньше тонны. **67.** Порт на Волге. **68.** Поэтическое предание. **69.** И в клетку, и в линейку. **75.** Туманный воздух. **76.** Осколочная травма. **79.** Средство от моли. **80.** Церковное наказание. **82.** Увеличение громкости звука. **83.** Авраам, президент США. **84.** Крутой мотоциклист. **85.** Фея сил природы. **86.** Клоунский номер. **87.** Шотландский поэт. **88.** Дорожная пробка. **89.** Оборотная сторона монеты. **96.** Красное вино из Бордо. **97.** Низкий диван без спинки. **100.** Исследование крови. **101.** Молочно-фруктовый продукт. **102.** Ядреные зубчики. **103.** Полная неразбериха. **104.** Искусный музыкант. **105.** Платье на бретельках. **106.** Горы на русской равнине. **107.** Держит небо на плечах. **110.** Стиль минувших дней. **111.** Засахаренная корка лимона. **117.** Окисел на поверхности металла. **118.** Католик высшего разряда. **119.** Финикийский бог плодородия. **121.** Дизельное топливо. **123.** Технология печати. **124.** Налог на ширпотреб. **126.** Внезапный страх. **127.** Текстильная продукция. **128.** Расфуфыренный щеголь. **129.** Образец без изъянов.

Составил Андрей Жадан



ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ВАС!



Глория – ясновидящая, известная предсказательница, эксперт по Таро и нумерологии.

Она посвятила себя благим делам и всегда готова помочь нуждающимся.

<u>Ее способности поражают, а ее жизненный путь необычен.</u>

Неужели Вы не знаете о знаменитой ясновидящей Глории?

Эта женщина, одаренная необыкновенными способностями, помогла огромному числу людей улучшить свою жизнь. Не секрет, что нумерология позволяет извлечь подробную и важную информацию, которая содержится в нашей дате рождения и имени. И вот сейчас Глория разыскивает тех, у кого в дате рождения присутствуют хотя бы две приведенные далее цифры. Вы спросите, зачем?

Дело в том, что Глория считает, что все люди, чьи даты рождения содержат две и более из приведенных цифр, В ТЕЧЕНИЕ БЛИЖАЙШИХ ДВУХ МЕСЯЦЕВ МОГУТ ВЫИГРАТЬ ОГРОМНЫЕ СУММЫ ДЕНЕГ!

Гигантский дополнительный доход для ВАС?

В этом нет ничего необычного. Глория обнаружила, что всем людям, чьи даты рождения содержат две или более из приведенных цифр, в течение ближайших недель суждено пережить НЕВЕРОЯТНОЕ ВЕЗЕНИЕ, особенно в области ФИНАНСОВ.

Глория – ясновидящая, известная предсказательница

- *Признана лучшей ясновидящей в 2020 году*
- *Более 30 лет является экспертом в искусстве предсказания*

Обратите внимание!

Впишите в клеточки дату Вашего рождения:

День | Месяц | Год

Если среди этих цифр есть цифры

5 - 6 - 1 - 9

Вы можете стать счастливым обладателем БОЛЬШИХ ДЕНЕЖНЫХ ПОСТУПЛЕНИЙ.

Так как Глория знает, что без ее помощи воспользоваться этой исключительной удачей невозможно, поскольку надо иметь специальные знания, она решила отправить все необходимые разъяснения БЕСПЛАТНО всем тем, кто в них нуждается.

Вы получите деньги, которые Вам предназначены, если успеете воспользоваться БЕСПЛАТНОЙ помощью Глории. НО ТОРОПИТЕСЬ!

Помощь, которую предлагает Глория, имеет особенный характер. Для того чтобы она могла дать Вам свои рекомендации, ей нужно точно знать дату Вашего рождения. И тогда знаменитая ясновидящая осмыслит нужную информацию и бесплатно предоставит ее Вам.

Сейчас самое важное, что нужно сделать, – это заполнить Купон с указанием даты рождения, которая содержит хотя бы две из приведенных цифр, и как можно быстрее отправить «Купон Притяжения Удачи» по указанному адресу.

Получив Ваш запрос, Глория специально отправит вам нужные рекомендации. Воспользуйтесь ими, и крупные финансовые поступления станут для Вас привычными. Вам не придется привлекать специалистов или консультантов – указания Глории отличаются простотой в исполнении.

Очень важно – медлить нельзя! Скорее отправьте свой бесплатный «Купон Притяжения Удачи», так как срок, отведенный на возможность получения крупных денежных сумм, ограничен!

СКОРЕЕ ПРОЧТИТЕ

Знаменитая Глория приготовила для Вас два подарка. Первый подарок – «Талисман Гарантированной Удачи». Такие талисманы широко известны в мире – они помогли множеству людей решить их самые сокровенные проблемы. У Вас есть возможность получить его СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Ваш второй подарок — специально составленное для Вас «Притяжение Удачи» с рекомендациями, которые позволят Вам кардинально изменить жизнь к лучшему, навсегда избавиться от финансовых, личных и семейных проблем!

Чтобы получить эти подарки бесплатно, Вам нужно только заполнить и отправить нам «Купон Притяжения Удачи».

КУПОН ПРИТЯЖЕНИЯ УДАЧИ

Заполните и отправьте по адресу:
111123, Москва, а/я 41, для Глории.
Телефон: (495) 748-85-63.

❑ **Да**, Глория, в дате моего рождения присутствуют две или более из приведенных Вами цифр. Поэтому я вписываю полную дату моего рождения:

День | Месяц | Год

Прошу Вас срочно прислать мне «Притяжение Удачи», которое поможет мне получить денежные суммы, предназначенные мне судьбой, и раскроет секреты моей удачи.

Я указываю:

Ф.И.О.____________________

____

Индекс:____________________

Адрес:____________________

____

____

____

Тел.:____________________

E-mail:____________________

Уже скоро Вы получите важную секретную информацию.

☑ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

Подпись____________ Дата____________

«Айболит» №5 от 03.03.2021

Больше ярких красок — оранжевых и жёлтых!



ОВЕН Свежий ветер весны — та самая стихия, которой вам давно не хватало. Он подарит заряд энергии и силы. Прекрасное время для новых начинаний в любых делах и отношениях. Большинство неурядиц уже остались в прошлом, а те из них, которые до сих пор одолевают вас, обещают рассеяться в самое ближайшее время. Так что курс на весну!

ТЕЛЕЦ Ищите радость в мелочах, и они помогут вам справиться с плохим настроением. А вскоре вы поймете, что для счастья не так уж много и надо! И еще совет: чтобы сделать жизнь ярче, уберите из своего гардероба всю черную и синюю одежду — уже пора! Больше ярких красок — оранжевых, желтых, салатовых!

БЛИЗНЕЦЫ Ближайшие две недели станут просто великолепными. Вы будете успевать везде и всюду, а хорошим настроением удивлять всех вокруг, заражая оптимизмом. Обязательно продолжайте в том же духе! О здоровье: если появились отеки, значит, почки просят о помощи. Залейте 1/2 стакана кипящего молока 4 чайн. ложки измельченного корня петрушки, настаивайте в термосе 4 часа. Пейте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

РАК Вы устали, поэтому надо немного сбавить темп. Вспомните, как говорят: «Больше всех в колхозе работала лошадь, но стать председателем ей не удалось...» Если что-то не будет получаться, отложите до лучших времен. Любое перенапряжение — физическое или эмоциональное — может закончиться гипертоническим кризом. Чтобы этого не произошло, съедайте по горсточке черного изюма 3 раза в день за 30 минут до еды.

ЛЕВ Это ваше время! Нужно налаживать связи с нужными людьми, стараться как можно чаще быть в приятной компании. А еще пусть в вашем доме будет больше радости от общения с близкими. Кстати, самое время укреплять иммунитет. Ваш доктор — черемша. Ешьте салаты из этой травки, заправленные растительным маслом.

ДЕВА Радостно встречайте каждый день своей жизни! Ищите положительные моменты в плохой погоде, работе, отношениях с близкими и даже недругами. Старайтесь быть терпимыми к окружающим людям. Что повысит тонус? Сон — 8 часов, прогулки на свежем воздухе — 40 минут в день, а еще мед с орехами по 1 ст. ложке 2 раза в день.

ВЕСЫ Засиживаясь допоздна у телевизора, вы отрываете изрядный кусок времени от сна. Не удивительно, если на следующий день все идет кувырком. А если учесть, что вечерние сеансы фильмов типа «Склифосовского» тревожны, кровавы и заканчиваются в полночь, можно ждать серьезного невроза. Лучше чаще смотрите мультфильмы.

СКОРПИОН Захочется действовать решительно и напористо. Порыв, бесспорно, прекрасный, но сейчас совершенно неуместный. Может остаться осадок от впустую потраченных сил. Звезды рекомендуют дождаться благоприятного периода. Кстати, найти решение любой житейской проблемы поможет палочка корицы. Положите ее под подушку — утром будете знать, что делать.

СТРЕЛЕЦ Следите за эмоциями, не нервничайте по пустякам. Не стоит также зацикливаться на чужих проблемах. Цените личное время, старайтесь жить без лишних переживаний. О здоровье: желчный пузырь скажет вам спасибо, если каждый день за 30 минут до еды, утром и вечером, будете съедать ложку геркулеса, запаренного в горячей воде.

КОЗЕРОГ Если бы вы не пытались объять необъятное, вам было бы проще. Позвольте себе немного расслабиться. Кстати, самое время помочь желудку. Если страдаете хроническим гастритом или язвой желудка, заваривайте на ночь в термосе стакан кипятка 1 ст. ложку травы цикория. Утром настой процедите, разделите на 3-4 приема и пейте в течение дня за 30 минут до еды в течение 10 дней.

ВОДОЛЕЙ В ближайшие две недели лучше затаиться. Можно заняться рутинными делами. Когда еще до них руки дойдут? И займитесь, наконец, своим здоровьем. Чтобы справиться с весенним авитаминозом, смешайте по 1 ст. ложке лимонного и гранатового соков, добавьте 1/2 стакана минеральной воды и несколько листиков утром мяты. Пейте через соломинку утром, после завтрака, если желудок здоров.

РЫБЫ Все, что будет происходить в ближайшие две недели, — аттракцион, который не стоит воспринимать всерьез. Скоро страсти утихнут и все наладится. А пока найдите свой уголок затишья, где время спокойно течет и никуда не надо спешить. Переживите этот недолгий период — и вы снова будете свежи, энергичны и полны сил.

В следующем номере читайте:

- ✓ **На приёме у хирурга** Аденома слюнной железы.
- ✓ **На каждый день** Почему не спится ночью старикам.
- ✓ **Перелом или ушиб** Зацепился ногой за ступеньку.
- ✓ **Актуально** Странная кишечная инфекция.
- ✓ **Прикинь на себя** Как звучит кашель?

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **98934** экз. Заказ **165**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 03.03.2021 г.
Дата выхода в свет 03.03.2021 г. Подписано в печать 24.02.2021 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 117934 экз.
Объем 6 п. л.

